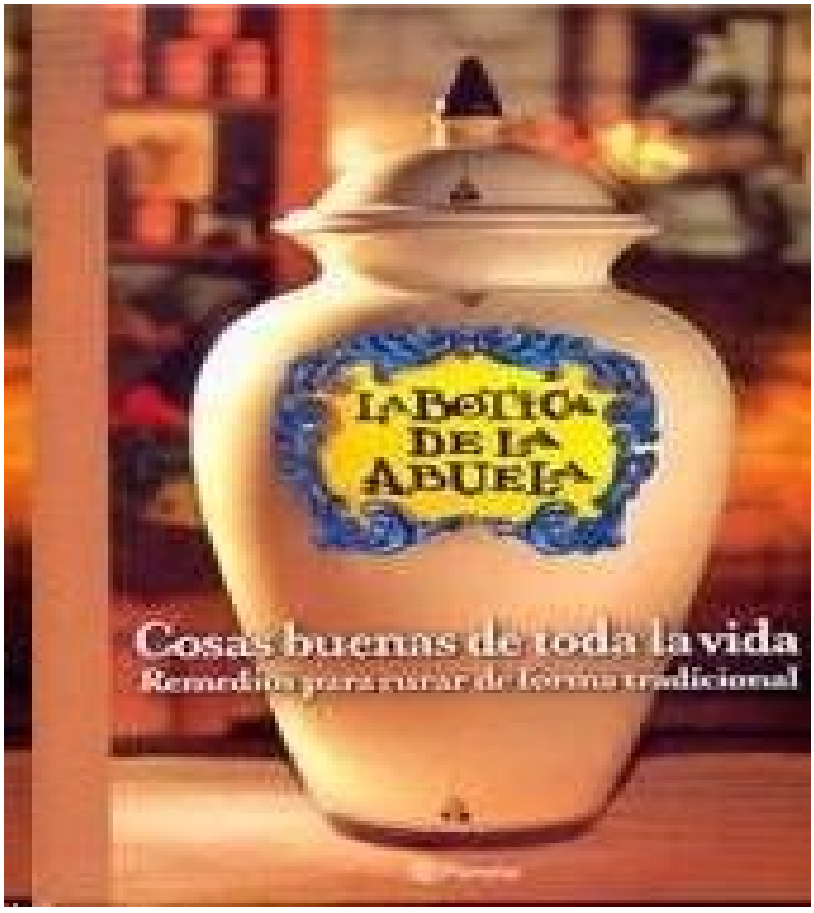

LA BOTICA DE LA ABUELA
Cosas buenas de toda la vida
Remedios para curar de forma tradicional

LA BOTICA DE LA ABUELA

Todos los Remedios		página
18/02/2003	Abuso del alcohol, resaca	9
14/03/2003	Ácido úrico, colesterol	9
17/06/2003	Acné	9
17/01/2003	Acné	
03/04/2003	Acumulación de líquidos en el vientre	10
28/04/2003	Aerofagia y problemas digestivos, calambres, larin	10
26/05/2003	Afecciones renales	
21/04/2003	Afecciones respiratorias y reumáticas, neuralgia	11
17/06/2003	Afonía	12
20/02/2003	Agotamiento nervioso	12
20/02/2003	Agotamiento nervioso	
	Alergia de piel	13
	Alergia de nariz - desatascar nariz	13
	Alergia al sol	13
	Alergia al polen	13
07/02/2003	Anemia	13
07/02/2003	Anemia	14
07/02/2003	Anemia	14
07/02/2003	Anemia	
07/02/2003	Anemia	
29/05/2003	Anemia, colesterol alto	14
10/03/2003	Anginas inflamadas, dolor menstrual y premenstrual	15
10/04/2003	Anorexia nerviosa, bulimia	15
28/03/2003	Ansiedad	15
18/04/2003	Ansiedad por la comida	16
10/06/2003	Ansiedad y tensión posparto, grietas en el pecho	15
28/03/2003	Apatía	16
18/02/2003	Arenilla en los riñones, gota.	16
05/05/2003	Arrugas	17
11/04/2003	Artritis reumatoide	17
11/04/2003	Artritis reumatoide	17
05/06/2003	Artritis, gota	18
02/05/2003	Artrosis	18
10/01/2003	Asma	
10/01/2003	Asma, congestión nasal	
08/05/2003	Astenia	18
08/05/2003	Astenia primaveral	18
08/05/2003	Astenia primaveral	19
06/02/2003	Astilla clavada en la piel	19
11/03/2003	Bajada de defensas	19
19/03/2003	Bajada de defensas	20
06/03/2003	Bajo tono vital	20
17/04/2003	Bajo tono vital	20
27/03/2003	Bebé inquieto	
13/05/2003	“Bloqueo mental” del estudiante	21
07/04/2003	Boqueras	21
07/04/2003	Boqueras	21
25/06/2003	Bronquitis, congestión de las vías respiratorias	22

05/05/2003	Cabello con falta de brillo y vigor	22
07/05/2003	Cabello débil	22
05/03/2003	Cabello débil	23
05/03/2003	Cabello débil	23
05/03/2003	Cabello débil	23
03/03/2003	Cabellos grasos y con caspa	24
03/03/2003	Cabellos secos y castigados	24
03/03/2003	Caída del cabello	24
28/05/2003	Caída del cabello	25
04/03/2003	Caída del cabello, pelo graso, caspa	25
28/05/2003	Caída del pelo	25
	Calambres	26
20/06/2003	Cálculos renales	26
12/02/2003	Calentura en los labios	26
10/02/2003	Callos o durezas	26
19/03/2003	Candidiasis vaginal	27
11/06/2003	Cara apagada o con impurezas	27
27/03/2003	Carencias en la leche materna	
28/05/2003	Caspa	27
24/02/2003	Catarro	28
05/02/2003	Cefalea	28
01/07/2003	Celulitis	28
01/07/2003	Celulitis	28
24/04/2003	Celulitis	28
30/06/2003	Celulitis	29
01/07/2003	Celulitis	29
30/06/2003	Celulitis	29
30/06/2003	Celulitis	30
10/02/2003	Celulitis	30
14/02/2003	Cistitis	30
14/02/2003	Cistitis	31
29/01/2003	Cistitis, malestar general, dolor de cabeza	31
12/02/2003	Colesterol	31
16/06/2003	Colesterol	32
15/05/2003	Colesterol alto	32
27/03/2003	Cólico en bebés	32
07/03/2003	Cólico nefrítico	32
14/01/2003	Cólicos nefríticos	
16/06/2003	Colon irritable	33
21/05/2003	Colon irritable, colitis	33
06/02/2003	Colonia de rosas	33
	Conciliar el sueño	33
07/04/2003	Congestión nasal	34
04/06/2003	Conjuntivitis, blefaritis	34
	Corazón	34
	Crema facial	35
09/06/2003	Culito de bebé escocido	35
24/01/2003	Culito de niño escocido	
25/04/2003	Cuperosis, rosácea	35
25/04/2003	Cuperosis, rosácea	36
02/04/2003	Cutis graso	36
29/05/2003	Cutis pobre o	37
19/02/2003	Cutis seco	36
11/02/2003	Depresión leve, tristeza, decaimiento	37
07/03/2003	Dermatitis seborreica	37

24/03/2003	Desfallecimientos, somnolencia	38
14/05/2003	Desmayos	38
24/03/2003	Diabetes	38
24/03/2003	Diabetes	39
10/03/2003	Diarrea (en niños)	39
27/03/2003	Diarrea infantil	39
07/05/2003	Diarreas infantiles	
19/06/2003	Dieta de la manzana: lunes	39
16/06/2003	Dieta de la manzana: martes	39
17/06/2003	Dieta de la manzana: miércoles	40
18/06/2003	Dieta de la manzana: jueves	40
20/06/2003	Dieta de la manzana: viernes	41
24/06/2003	Dieta de mantenimiento	42
	Digestión	42
21/05/2003	Digestiones pesadas	43
	Dilatación en el parto	43
02/05/2003	Divertículos	43
01/05/2003	Dolencias cardiacas en general	43
20/03/2003	Dolor	44
05/02/2003	Dolor de cabeza	44
05/02/2003	Dolor de cabeza	44
05/02/2003	Dolor de cabeza	45
02/06/2003	Dolor de cabeza en embarazadas	45
	Dolor de espalda	45
17/06/2003	Dolor de hombro	46
10/03/2003	Dolor de muelas (en niños)	46
31/03/2003	Dolor de oídos	46
31/03/2003	Dolor de oídos	46
31/03/2003	Dolor de oídos	47
31/03/2003	Dolor de oídos	47
27/05/2003	Dolor de oídos	47
10/03/2003	Dolor de oídos (en niños)	47
09/06/2003	Dolor de tripa en bebés	48
29/01/2003	Dolor menstrual	48
20/06/2003	Dolor menstrual	48
29/01/2003	Dolor menstrual	48
23/05/2003	Dolores menstruales y premenstruales	49
29/05/2003	Dolores musculares	49
23/06/2003	Dolores reumáticos	49
13/05/2003	Durezas en los codos	50
29/04/2003	Durezas en los pies	50
04/02/2003	Eccema	50
04/02/2003	Eccema	51
13/02/2003	Enuresis (orinarse en la cama)	51
13/02/2003	Enuresis (orinarse en la cama)	51
13/02/2003	Enuresis (orinarse en la cama)	52
30/05/2003	Escozor y picor alrededor de la vagina	52
17/03/2003	Esguince	52
17/02/2003	Espina de pescado clavada en la garganta	52
26/05/2003	Estados gripales	66
	Espinillas	53
	Espinillas - acné	53
26/03/2003	Estómago sucio, toxinas acumuladas	53
31/01/2003	Estreñimiento	54
30/04/2003	Estreñimiento	54

27/05/2003	Estreñimiento en las embarazadas	54
27/03/2003	Estreñimiento infantil	54
22/04/2003	Estreñimiento, inapetencia	55
27/05/2003	Estrés, nerviosismo, insomnio	55
18/03/2003	Estrías	55
18/03/2003	Estrías en los senos	56
13/05/2003	Estudiantes en época de exámenes	56
01/04/2003	Falta de apetito	57
01/04/2003	Falta de apetito	57
20/03/2003	Falta de color en las mejillas	57
18/04/2003	Falta de dilatación durante el parto	43
30/04/2003	Falta de energía	57
08/05/2003	Falta de energía	58
02/04/2003	Falta de energía, bajo tono vital	58
03/04/2003	Falta de energía, bajo tono vital	58
09/01/2003	Falta de memoria	
09/01/2003	Falta de memoria	
12/05/2003	Falta de pasión, bajo tono vital	59
19/05/2003	Falta de suavidad e hidratación en la piel	
08/01/2003	Falta de tersura y suavidad en la piel	
08/04/2003	Falta de vitamina A, colesterol	59
08/04/2003	Falta de vitamina A, colesterol	59
	Faringitis	60
	Fertilidad	60
10/04/2003	Fiebre	61
14/05/2003	Fiebre alta	61
27/03/2003	Fiebre en bebés	61
19/02/2003	Fiebre en los adultos	62
17/02/2003	Fiebre infantil	62
17/04/2003	Fístula	62
25/06/2003	Fisura anal	62
10/03/2003	Flemón (en niños)	63
	Forúnculos	63
28/01/2003	Gases	
09/05/2003	Gingivitis	63
25/06/2003	Gingivitis	63
14/03/2003	Golpe en el sacro	64
17/03/2003	Golpe muscular	64
28/05/2003	Golpes en los dedos	64
26/05/2003	Gota	65
26/05/2003	Gota, forúnculos, golondrinos	65
13/06/2003	Granitos, fealdades, pieles sucias	65
23/05/2003	Granos en la cara y el cuerpo	66
10/06/2003	Grietas en el pecho, mastitis	66
07/05/2003	Grietas en los labios	66
	Gripe	66
23/01/2003	Halitosis originada en el estómago	
23/01/2003	Halitosis originada en las encías	
05/06/2003	Helado de cerezas	67
	Hematomas	67
21/05/2003	Hematomas y moratones	68
17/02/2003	Hemorragias leves	68
17/02/2003	Hemorragias o cortes de cierta importancia.	69
24/01/2003	Hemorroides	69
08/04/2003	Hemorroides	69

17/06/2003	Hemorroides	69
10/06/2003	Hemorroides, fisuras anales	69
26/03/2003	Heridas	70
	Heridas tras el afeitado	70
10/02/2003	Heridas superficiales, quemaduras leves	70
01/04/2003	Hernia de hiato	71
07/03/2003	Herpes labial	71
29/04/2003	Herpes labial u ocular	71
	Hígado problemas	72
	Hígado - vejiga - riñón	72
18/04/2003	Hiperactividad en los niños	
13/01/2003	Hipertensión	
17/03/2003	Hipo	72
25/06/2003	Hipo	72
19/02/2003	Hongos en los pies: “pie de atleta”	73
29/04/2003	Impotencia sexual	73
20/05/2003	Impurezas en la cara o las manos	73
30/05/2003	Incontinencia urinaria (en adultos)	74
11/03/2003	Infecciones internas leves	74
07/04/2003	Inflamación de la próstata	74
07/04/2003	Inflamación de próstata	74
02/04/2003	Inflamaciones de intestino, acidez de estómago	75
11/06/2003	Inflamaciones de las encías y de la cavidad bucal,	75
16/01/2003	Insomnio	75
16/01/2003	Insomnio	76
04/06/2003	Insomnio, dolor de muelas	77
07/05/2003	Interrupción de la leche materna	
07/05/2003	Interrupción de la leche materna, mastitis	
	Laringitis	77
	Limpiador dorados	78
	Limpiador bronquios fumadores	78
31/03/2003	Llagas	78
01/04/2003	Llagas en la boca	79
01/04/2003	Llagas en la boca	79
14/03/2003	Lombrices	80
18/04/2003	Lombrices intestinales	81
14/01/2003	Lumbalgia	81
25/02/2003	Lumbalgia	
03/04/2003	Lumbalgia, tos rebelde	81
23/01/2003	Mal aliento	82
27/05/2003	Mal aliento, estreñimiento	82
18/06/2003	Mal olor corporal	82
18/06/2003	Mal olor del mueble zapatero	82
15/01/2003	Mala circulación, varices	
16/05/2003	Manchas de nicotina en los dedos	82
11/03/2003	Manchas en la cara	83
30/04/2003	Manchas en la piel	83
06/02/2003	Manos agrietadas	83
06/02/2003	Manos ásperas, uñas blandas	84
27/05/2003	Manos resecas	84
28/02/2003	Mareos	84
	Mascarilla revitalizante (2)	84
06/03/2003	Melancolía, estrés, bajada de defensas	85
	Memoria (2)	86
23/05/2003	Metrorragias	86

03/04/2003	Molestias relacionadas con la dentición
07/04/2003	Morderse las uñas
16/05/2003	Mucosidad
30/05/2003	Náuseas
28/03/2003	Náuseas de embrazadas
02/06/2003	Náuseas en embarazadas
19/06/2003	Necesidades especiales de memoria
17/04/2003	Nervios
09/06/2003	Nerviosismo en bebés
28/02/2003	Neuralgia
20/06/2003	Objetos dorados sucios
22/05/2003	Ojeras
03/02/2003	Ojeras
03/02/2003	Ojos cansados
13/05/2003	Ojos irritados, conjuntivitis, bolsas en los ojos
03/02/2003	Ojos legañosos o llorosos, orzuelos
24/06/2003	Olor a transpiración
03/02/2003	Orzuelo
12/03/2003	Osteoporosis
11/03/2003	Osteoporosis
12/03/2003	Osteoporosis
03/07/2003	Pan casero
18/02/2003	Parásitos en las plantas o, simplemente, necesidad
29/05/2003	Parásitos intestinales
25/04/2003	Párpados caídos, vista cansada (presbicia)
17/04/2003	Patas de gallo
22/04/2003	Pelo graso
05/05/2003	Pequeñas heridas tras el afeitado
05/05/2003	Pequeñas quemaduras
17/04/2003	Pequeñas quemaduras, dolores de cabeza
16/06/2003	Pesadez de estómago
16/06/2003	Picaduras de insectos
28/03/2003	Picaduras de pulgas
15/04/2003	Picaduras de pulgas
13/03/2003	Picores
13/03/2003	Picores en las manos
13/03/2003	Picores, sudoración excesiva
25/04/2003	Piedras en el riñón
15/04/2003	Piel enrojecida por las alergias, picores, prurito
07/02/2003	Piel escamada, exfoliaciones
19/03/2003	Piel estropeada
26/05/2003	Piel estropeada, dermatitis, psoriasis, reumatismo
08/04/2003	Piel grasa, espinillas
17/04/2003	Piel sucia, con impurezas
27/02/2003	Pieles secas y estropeadas
23/04/2003	Pieles secas y estropeadas
03/04/2003	Pieles sensibles poco hidratadas
29/04/2003	Piernas pesadas, hinchadas, cansadas
29/04/2003	Piernas pesadas, hinchadas, cansadas
15/01/2003	Pies cansados
06/05/2003	Pies cansados y doloridos
06/05/2003	Pies cansados y doloridos
14/04/2003	Pies dañados por el sudor, pequeños eccemas en las
14/04/2003	Pies hinchados, cansados y sudorosos
15/05/2003	Pinchos en el pie

04/02/2003	Piojos
23/06/2003	Plan de mantenimiento para 5 días
23/06/2003	Polillas
28/01/2003	Polillas
12/06/2003	Prevención de las quemaduras solares, manchas a ca
02/06/2003	Prevención de problemas de dilatación durante el p
22/04/2003	Problemas de corazón
22/04/2003	Problemas de corazón
28/02/2003	Problemas de fertilidad
07/05/2003	Problemas de garganta: faringitis, laringitis…
07/05/2003	Problemas de garganta: faringitis, laringitis…
09/05/2003	Problemas de hígado
05/06/2003	Problemas de hígado, vejiga o riñón
15/05/2003	Problemas digestivos, úlceras
24/06/2003	Problemas nerviosos
28/03/2003	Problemas para dormir
14/03/2003	Psoriasis
17/04/2003	Psoriasis
17/04/2003	Psoriasis
14/03/2003	Psoriasis
20/06/2003	Puntos negros, espinillas
23/05/2003	Pústulas después de la varicela
20/03/2003	Quemadura solar
17/02/2003	Quemaduras
12/06/2003	Quemaduras por exceso de sol
18/04/2003	Quemaduras solares
14/05/2003	Quemaduras, forúnculos, hemorroides, pequeños golp
20/03/2003	Resfriado
27/01/2003	Reuma
27/01/2003	Reuma
15/05/2003	Reumatismo, dolores musculares
15/04/2003	Rinitis alérgica, fiebre del heno, alergia al pole
10/04/2003	Ronquera
21/03/2003	Ronquidos
18/06/2003	Rostro fatigado o piel con impurezas
12/06/2003	Rostro fatigado y agredido por el sol
25/06/2003	Rostro fatigado, piel con impurezas
17/01/2003	Rozaduras provocadas por los zapatos
07/03/2003	Sabañones
07/03/2003	Sabañones
16/05/2003	Sarro
04/06/2003	Sed, tos
25/03/2003	Sequedad vaginal
09/05/2003	Sequedad vaginal
08/01/2003	Sinusitis
08/01/2003	Sinusitis
02/05/2003	Sinusitis
15/04/2003	sinusitis, rinitis
19/06/2003	Sinusitis, rinitis
25/03/2003	Sofocos
14/04/2003	Sudoración excesiva
19/05/2003	Supuración de los forúnculos
26/02/2003	Tabaquismo
31/03/2003	Tapones de cera en los oídos
07/03/2003	Tensión alta

15/05/2003	Tensión alta
07/03/2003	Tensión alta
07/03/2003	Tensión baja
07/03/2003	Tensión baja
22/05/2003	Torceduras, pequeñas lesiones musculares
22/05/2003	Torceduras, pequeñas lesiones musculares
23/04/2003	Tortícolis, dolores reumáticos, artrosis en el cue
19/06/2003	Tos
10/04/2003	Tos infantil
04/06/2003	Tos irritativa
20/02/2003	Tos seca
30/01/2003	Úlcera gastroduodenal
30/01/2003	Úlcera gastroduodenal
30/01/2003	Úlcera gastroduodenal
05/05/2003	Uñas quebradizas
15/01/2003	Varices
03/03/2003	Vello no deseado
24/06/2003	Vello oscuro y antiestético
11/04/2003	Verrugas
10/01/2003	verrugas
30/05/2003	Vértigos
30/05/2003	Zumbido de oídos

ABUSO DEL ALCOHOL - RESACA

Cocimiento de ortigas
Este cocimiento de ortigas os dejará como nuevos, limpios, lúcidos y con energía en las mañanas de resaca, tras haber sufrido una intoxicación de alcohol.
Ingredientes
Un puñado de hojas de ortiga
¼ l de agua
1 limón
Preparación
Se hierven las hojas de ortigas en el agua durante 5 minutos y a continuación se cuela. El limón, en zumo, se añade en el momento de tomarlo.
Uso
Tomar un vasito las mañanas de resaca, en ayunas.

ACIDO URICO - COLESTEROL

Caldo de verduras
La mala alimentación puede producir una subida de ácido úrico. Es una sensación como de cristalitos que se clavan en las articulaciones. Antiguamente era una enfermedad de reyes, debido a que sólo ellos podían permitirse el tipo de alimentación que la provoca: atracones de carne, marisco…
Este caldo, además de combatir el ácido úrico y el colesterol, embellece la piel.
Ingredientes
½ l de agua
3 ramitas de perejil
½ cebolla
100 g de col
3 ramas de apio
1 limón (por toma)
Preparación
Hervir todos los ingredientes, previamente picados o troceados, menos el limón, 15 minutos a fuego lento, dejarlo reposar y colarlo. Justo antes de tomárnoslo, añadiremos el zumo de un limón en cada toma.
Uso
Tomarlo tres veces al día, antes de cada comida. En 30 días habremos reducido el ácido úrico.

ACNÉ

Crema casera de piel de naranja (remedio 4)
El acné preocupa a la gran mayoría de adolescentes. Este sencillo remedio puede reducir sus efectos.
Ingredientes
La piel de 1 naranja
3 cucharadas de yogur natural
2 cucharadas de harina de avena
Preparación
Se mezclan la piel de naranja, previamente rayada, el yogur natural y la harina de avena, hasta conseguir una textura de crema.
Uso
Aplicar 2 veces por semana, según ella, pero lo podéis utilizar a diario.

ACUMULACIÓN DE LÍQUIDOS EN EL VIENTRE

Cocimiento de avena

Gracias a su fácil digestión y a su función reguladora, la avena soluciona los problemas por acumulación de líquidos en el vientre.

Ingredientes

1 puñado de avena
½ l de agua

Preparación

Hervir la avena en el agua durante 5 minutos, dejarlo reposar y colar.

Uso

Tomarlo durante la jornada.

AEROFAGIA Y PROBLEMAS DIGESTIVOS, CALAMBRES, LARINGITIS, LLAGAS Y HONGOS EN LA BOCA, PICADURAS DE MEDUSA, HEMATOMAS, INSOMNIO, VARICES

Vinagre de manzana casero

La sidra, esa bebida apreciada especialmente en el norte de España, procede de una combinación de manzanas amargas, dulces y ácidas cuyo zumo se deja fermentar. Es diurética, digestiva y de muy bajo nivel alcohólico. Con ella se elabora un vinagre excepcional.

El vinagre de manzana es muy beneficioso para la salud, pues posee una potente combinación de sales minerales, materias orgánicas y ácido acético. Es muy rico en potasio, y también contiene fósforo, cloro, sodio, magnesio, calcio, azufre, hierro y flúor.

Aquellos que tengan unas necesidades especiales de potasio como las personas mayores, quien tome medicamentos diuréticos, o padezca de retención de líquidos deben tomar vinagre de manzana habitualmente. También en caso de agotamiento, enfermedades cardíacas y para evitar el endurecimiento de la pared arterial.

Eso sí, no a todo el mundo le conviene: quienes padecen úlceras gástricas, gastritis, estreñimiento o problemas intestinales deben abstenerse o tomarlo en pequeñas dosis.

Ingredientes

Los posos de varias botellas de sidra
Un poco de sidra

Preparación

Los restos turbios (posos) de varias botellas de sidra natural se meten en una botella de cuerpo ancho y cuello estrecho. Ésta se cubre con un paño de lino y se deja al sol o junto a un radiador, a 25 ºC aproximadamente, durante 4 o 5 semanas.

Si ponemos un globo en el cuello de la botella veremos cómo se va hinchando conforme fermenta la sidra.

A medida que pasan las semanas, observaremos que se va formando una capa superficial en nuestros posos de sidra: es la “madre” del vinagre.

A las 5 semanas comprobamos si el vinagre está ya suficientemente ácido; si es necesario, lo vertemos en un recipiente de barro y lo dejamos 2 o 3 semanas más, controlando su nivel de acidez, cubierto con un paño de algodón.

Cuando la acidez es ya suficiente, se cuela con un paño limpio y se le añade un poco de sidra para embotellar.

Guardando la “madre” podremos obtener más vinagre siempre que lo necesitemos, con sólo mezclar una porción con sidra nueva.

Uso

El vinagre de manzana tiene muchísimos usos. Agregándole un poco a las legumbres, éstas se hacen más digestivas y mantecosas.

Añadiéndolo en nuestras comidas, favorecemos la regeneración de la flora intestinal, mejoramos la digestión facilitando la absorción de nutrientes y reforzamos nuestro sistema inmunológico.

También es un magnífico limpiador de cazuelas, del aluminio y de los cristales.

Con 2 cucharadas de vinagre diluidas en medio vaso de agua podemos hacer desaparecer la aerofagia y algunos problemas digestivos. Asimismo, con esa misma dosis tres veces al día combatimos los calambres, que se producen por falta de potasio.
Añadiéndole a esas 2 cucharadas de vinagre en medio vaso de agua una pizca de bicarbonato y haciendo gárgaras dos veces al día durante 2 o 3 jornadas se elimina la laringitis, el dolor de garganta, la afonía o la tos; las bacterias que provocan las enfermedades de garganta no soportan un medio ácido como el vinagre. En enjuagues bucales, el vinagre mejora las llagas y los hongos en la boca, y reduce la formación de sarro.Para las picaduras de medusa por ejemplo, se hace un barro con arcilla y vinagre de manzana y se aplica en la zona afectada.
Para los hematomas, se aplica directamente sobre ellos una compresa empapada en vinagre de manzana.
Para el insomnio, medio vaso de agua templada con 2 cucharadas de vinagre de manzana y 1 cucharada de miel de azahar. Lo tomamos antes de acostarnos.
Y para las varices, si empapamos en vinagre unas vendas y las metemos en el frigorífico, por la noche nos las podremos colocar en las piernas notando su efecto muy rápidamente

AFECCIONES RESPIRATORIAS Y REUMÁTICAS- NEURALGIA

Destilación de aceite esencial de yemas de pino
Las plantas son un placer para la vista y también para el olfato. Muchas de ellas poseen propiedades aromáticas, que provienen de sus aceites esenciales, minúsculas gotas de aceite que les protegen contra bacterias, parásitos, hongos, y le aseguran la reproducción atrayendo a los insectos. Las esencias son el alma de las plantas, su energía vital. Es precisamente su contenido en aceites esenciales lo que convierte a muchas plantas en medicinales. Para obtener unas pocas gotas de aceite esencial se necesita una gran cantidad de planta. El sistema más común, conocido desde hace miles de años, e introducido en Europa por los árabes, consiste en la extracción de las sustancias aromáticas por destilación mediante el vapor de agua.
Ingredientes
(Para el alambique casero)
Una olla a presión
Una malla (donde se depositan las plantas)
1,5 l de agua Un tubo de plástico de unos 5 m
Un recipiente grande de cristal
Una aceitera
Un recipiente pequeño
(Para la esencia)
Yemas de pino
Preparación
(Del alambique)
Conectar el tubo a la válvula, sin el capuchón, de la olla exprés. Pasarlo a modo de serpentín (en forma de larga espiral) por un recipiente con agua fría, que deberá irse renovando a medida que se caliente o añadírsele hielo. Conectar el otro extremo del tubo a otro recipiente, por ejemplo una aceitera, y ésta a otro pequeño recipiente de cristal a través de otro pequeño trozo de tubo de plástico.
(De la esencia)
Se preparan las yemas de pino, cortándolas. Se vierte en la olla una cantidad de agua de entre 10 y 6 veces la cantidad de materia prima y se carga la maya con las yemas. El agua no debe llegar a tocar la malla, dejando al menos un centímetro de separación entre una y otra. De ese modo, se cierra la olla a presión y se pone a calentar a fuego muy vivo.
A la salida, el vapor de agua, que ya se lleva consigo el aceite esencial, pasa por el recipiente del agua fría, que lo condensa, haciéndolo volver del estado gaseoso al líquido. El líquido que irá goteando poco a poco en la aceitera no es todavía la esencia, sino un agua esenciada en cuya superficie flota, al ser un aceite, la esencia.
Para separarlo, no hay más que ir vertiendo el agua de la aceitera a través del tubito dentro del último de los recipientes, hasta que se observe claramente que ya sólo queda la esencia, que va bajando por el tubo.

Justo en ese momento se apretará con los dedos el tubo, pinzándolo para retener el aceite, que se verterá en otro recipiente a parte.
Es importante que durante el proceso de destilación no se acabe el agua de la olla para que no se chamusquen las plantas. A modo de indicación, puede decirse que desde que comienza a hervir la olla hasta que comienza a salir el aceite pueden pasar unos 10 minutos, y otros 4 hasta que pasa por los 5 metros de tubo de plástico. También es fundamental que la salida de la aceitera esté más baja que el orificio por el que ha entrado el agua esenciada, pues de otro modo no funcionaría la última parte del proceso, en que separamos el aceite esencial del agua.
Es probable que tras todas estas operaciones todavía quede un poco de agua en el frasquito del aceite esencial. El mejor modo de hacer la separación final es utilizar un cuentagotas o una jeringuilla cuando el líquido ya esté frío y la separación entre aceite y agua sea más clara.
Uso
El agua de yemas de pino huele muy bien y puede utilizarse como ambientador y colonia.
Depositar el aceite esencial en un recipiente de topacio, oscuro, para que se conserve bien, y guardarlo en un lugar seco.
Por vía oral, la esencia se toma disuelta en agua bajo prescripción médica.
Por vía externa, se disuelve en aceite. Además, también se utiliza como perfume. Sin disolver, se puede aplicar 1 gota en las sienes, coronilla y plantas de los pies.
Es balsámica, antiséptica y anticatarral.

AFONÍA

Limón con bicarbonato
Este sencillo remedio con limón y bicarbonato es muy eficaz contra la afonía.
Ingredientes
1 limón
Bicarbonato
Preparación
Se parte el limón en 4 trozos y se embadurnan en el bicarbonato.
Uso
Comer los trozos de limón, si resulta desagradable se puede licuar el cuarto de limón y añadir una pizca de bicarbonato antes de tomarlo.

AGOTAMIENTO NERVIOSO

Licor de dátiles
Gracias a su gran contenido energético, los dátiles son un buen remedio contra el agotamiento nervioso, el decaimiento o el crecimiento anómalo de los niños… Además, pueden comerse en abundancia, porque son muy digestivos. Un buen coñac, en su justa medida, también puede ser una buena medicina, por sus propiedades vasodilatadoras. Y la vainilla, por su parte, es un excelente tónico nervioso. El licor de dátiles, por lo tanto, reúne todas estas propiedades, además de ser afrodisíaco, es decir que estimula la sexualidad. Resulta ideal para el agotamiento nervioso, que también tiene mucho de físico.
Ingredientes
20 dátiles sin hueso
1 trozo de palo de vainilla
1 botella de coñac
Preparación
Poner los dátiles y el trozo de vainilla en un tarro grande y terminar de llenarlo con el contenido de la botella de coñac. Taparlo bien, cuidándose de que quede bien cerrado y guardarlo en un lugar fresco y oscuro. Dejarlo entonces macerar durante 40 días, agitándolo cada 2 o 3.
Uso
Tomarlo con moderación al sentirse decaído. Un chupito es una dosis suficiente.

ALERGIAS DE PIEL – DERMATITIS - ROJECES

Echar 3 C de flor de saúco en ½ l de agua hirviendo. Dejar hervir unos segundos. Reposar 1 minuto. Bien caliente, inhalar, para desatascar la nariz. También bien caliente, aplicar sobre la piel con un algodón.

ALERGIAS AL SOL

- 10 días antes de tomar el sol tomar 6 a 10 cápsulas al día de levadura de cerveza. Para evitar las quemaduras y afianzar el bronceado.

ALERGIAS DE NARIZ – DESATASCAR NARIZ

- Llenar ¾ partes de un cuentagotas de agua con sal. Añadir 3 gotas de limón y 1 gota de esencia de pino. Echar un cuentagotas lleno en la fosa nasal, aspirando al mismo tiempo fuertemente.

ALERGIA AL POLEN

Jugo con rabanitos
Rinitis alérgica, fiebre del heno o alergia al polen, de las tres formas se conoce esta afección tan común que se manifiesta por la irritación e inflamación de las membranas nasales, a menudo acompañada de mocos, estornudos y hasta irritación en los ojos.
Este remedio hace desaparecer la mucosidad.
Ingredientes
4 cucharadas de vinagre
1 vaso de agua
1 chorro de zumo de rabanitos
Un chorrito de limón
Preparación
Han de mezclarse bien los cuatro ingredientes.
Uso
Deben tomarse 4 vasos al día durante 5 días; medios vasos si se trata de niños.

ANEMIA

Sopas de ajo
Las sopas de ajos son un alimento muy nutritivo. Con este plato de toda la vida combatiremos la anemia.
Ingredientes
(para 4 personas)
Pan duro (2 rebanadas por persona si sin pequeñas, 1 si son grandes)
6 dientes de ajo
½ vaso de aceite
½ cucharada de pimentón
2 l de agua
Aceite
Sal
Preparación

Se machacan un poco los ajos y se fríen en aceite. Cuando se han dorado un poco se le añade el pan y, por último, el pimentón (hay quien le pone también comino), ya fuera del fuego para que no se queme. En seguida se le agrega el agua y se deja hervir una media hora a fuego lento.
Uso
Tradicionalmente, se comía como cena, pero cualquier momento es bueno.

ANEMIA

Friegas con jerez y huevo
Los anémicos suelen sentir frío sin motivo aparente, sobre todo en los pies y en las manos. Este antiguo remedio se utilizaba para calentarlos.
Ingredientes
½ vaso de vino de Jerez
2 huevos
Preparación
Simplemente, se mezclan bien los dos ingredientes.
Uso
Dar friegas con esa mezcla en la espalda del anémico.

ANEMIA

Compota de calabaza
La calabaza contiene gran cantidad de vitaminas y proporciona ácido fólico, cuya falta también puede ser motivo de anemia.
Ingredientes
1 l de agua
Un trozo de calabaza
1 manzana
6 orejones
Un puñado de pasas de corinto
Preparación
Partimos la calabaza, que debería ser roja o anaranjada, en pequeños pedazos pequeños y la añadimos al puchero junto con la manzana picada, las pasas de corinto y los orejones. Lo hervimos en agua durante 15 minutos hasta que logramos una papilla, que iremos aplastando con un tenedor. El agua se ha de evaporar y el puré quedar espeso.
Uso
Tomarla en desayunos y comidas durante varios días.

ANEMIA - COLESTEROL ALTO

Canapé mexicano de aguacate
Esta es una nutritiva y digestiva receta mexicana con aguacate.
Ingredientes
1 aguacate
2 dientes de ajo
3 o 4 gotas de tabasco
1 chorrito de aceite de oliva
sal
zumo de limón
Preparación

Se trocea el aguacate, se reserva, y se prepara una salsa con los dientes de ajo picados, así como el tabasco, el aceite de oliva y un poquito de sal y limón. A continuación, se mezcla el aguacate con la salsa, machacándolo todo hasta conseguir una textura de puré.

ANGINAS INFLAMADAS- DOLOR PREMENSTRUAL

Saquito de sal marina
Éste es un remedio de antaño, muy eficaz y sencillo.
Ingredientes
Sal marina
Preparación
Calentar sal marina y llenar un saquito de tela con ella.
Uso
En caso de anginas, ponerlo en el cuello del niño y sujetarlo con una bufanda. Lo importante es evitar que se vayan el calor y los vapores que desprende la sal marina.
En caso de dolores menstruales, aplicarlo en el sacro y en la zona de las ingles, a la altura de los ovarios.
de televisión

ANOREXIA NERVIOSA, BULIMIA

Reconstituyente desde Venezuela
Este remedio es un reconstituyente que ayudó a la persona que nos lo ha enviado desde Venezuela a superar la anorexia nerviosa y la bulimia.
Ingredientes
2 yemas de huevo
12 clavos de especia
½ litro de vino quinado
1 palo de canela en rama
20 gotas de esencia de caléndula
Preparación
En primer lugar, batimos las dos yemas con un chorrito de vino quinado para ayudar al batido. A continuación, lo introducimos en un recipiente, a poder ser opaco, y le añadimos la canela, la esencia de caléndula, los clavos de especia y el resto del vino quinado. Si el tarro no es oscuro, lo cubriremos con un trapo y lo dejaremos 3 noches al sereno. Por supuesto, durante el día debemos recogerlo a la sombra, evitando que le dé el sol.
Uso
Cada día se deben tomar tres tacitas mientras se acaba la primera botella, sólo dos de la segunda y, para acabar, una tacita de la tercera botella.

ANSIEDAD

- Hervir 3 C de avena en ¼ l de agua. Tomar una taza antes de cada comida.
- Tomar lechuga. Por la noche produce gases, no conviene.

ANSIEDAD Y TENSIÓN POSPARTO, GRIETAS EN EL PECHO

Infusión de melisa

La melisa es ligeramente sedante, balsámica y cicatrizante. Por eso puede resultar muy beneficiosa frente a la ansiedad y la tensión características del posparto. Además, por vía externa cura las grietas en el pecho.

Ingredientes

1 cucharadita de melisa seca
20 cl de agua (aproximadamente 1 taza)

Preparación

Llevar el agua e ebullición, retirarla del fuego y añadir la melisa. Dejarla reposar unos minutos y colar.

Uso

Tomar 3 tazas de infusión al día en caso de ansiedad y tensión.
Para las grietas en el pecho ha de aplicarse directamente la infusión con una gasa en la zona afectada. Incluso sin necesidad de que haya grietas, la melisa relajará los senos después de haber dado de mamar al bebé.

ANSIEDAD POR LA COMIDA

Infusión de lúpulo

Este remedio es un complemento ideal de los consejos para reducir el sobrepeso.

Ingredientes

1 cucharadita de flores de lúpulo
½ vaso de agua

Preparación

Llevar el agua a ebullición y retirarla del fuego. Añadir el lúpulo y dejarlo reposar unos minutos. Por último, colar.

Uso

Tomarla cuando se sienta la ansiedad. Pero no más de 2 o 3 trazas al día.

APATÍA

- Tostar 1 raíz de diente de león. Añadir un puñadito a ¼ l de agua y hervir 2 mn. Tomar una taza antes de las tres comidas

ARENILLA EN LOS RIÑONES - GOTA

Caldo de ortigas

La ortiga es el patito feo de las plantas; se la desprecia porque irrita al tocarla, pero posee innumerables virtudes medicinales. Todos deberíamos incorporar la ortiga a nuestra dieta. El caldo de ortigas es un excelente purificador de la sangre; y además, tiene tan buen sabor que hay quien lo confunde con el caldo de marisco.

Ingredientes

Un plato de ortigas
Agua
Sal
Aceite

Preparación

Troceamos y lavamos las ortigas, y las echamos en un cazo con agua y sal. Las dejamos cocer a fuego lento entre 15 y 20 minutos. Por último, una vez cocidas, colamos el caldo y le añadimos un chorrito generoso de aceite.

Uso

Se puede tomar una tacita al día.

ARRUGAS

Crema antiarrugas con aloe
Las virtudes conservantes de la piel por parte del aloe se conocen desde la antigüedad. Según el Evangelio de San Juan, el cuerpo muerto de Jesús fue envuelto en un sudario de lino con una mezcla de aloe y mirra.
Precisamente con aloe se elabora esta crema antiarrugas.
Ingredientes
50 g de pepino
50 g de pulpa de áloe
50 ml de agua destilada
Preparación
Se bate el pepino con su pulpa y se le añade el aloe y el agua destilada, mezclándolo todo.
Uso
En cutis normales o grasos puede aplicarse directamente la mezcla con un pincel. En cutis delicados se decantará, utilizándose sólo el líquido.
Debe dejarse actuar toda la noche y lavarse por la mañana con agua templada.
El preparado ha de elaborarse cada 7 días, pues no puede conservarse por más tiempo.
Si las arrugas son recientes y poco profundas se apreciarán resultados notables

ARTRITIS REUMATOIDE

Oleato de manzanilla
Aunque parezca un contrasentido, son sobre todo los jóvenes quienes sufren artritis reumatoide. La **alimentación es la explicación. Deben evitarse en lo posible el azúcar, las chucherías y la carne.**
Ingredientes
100 g de manzanilla
250 ml de aceite de germen de trigo
Preparación
Juntamos en un tarro la manzanilla y el aceite y lo dejamos macerando 15 días dentro de un armario. Pasado ese tiempo, sólo queda colarlo.
Uso
Untárselo en las zonas afectadas por la artritis reumatoide.

ARTRITIS REUMATOIDE

Cocimiento de corteza de sauce y harpagofito
Aunque parezca un contrasentido, son sobre todo los jóvenes quienes sufren artritis reumatoide. La alimentación es la explicación. Den evitarse en lo posible el azúcar, eliminando las chucherías y controlando la carne.
Ingredientes
¼ l de agua
1 puñado de corteza de sauce
1 puñado de harpagofito
Preparación
Hervir durante 10 minutos a fuego lento la corteza de sauce y el harpagofito en el agua. A continuación, dejarlo reposar otros 10 minutos y colar.
Uso
Debe tomarse tres veces al día, antes de cada comida.

ARTRITIS - GOTA

Cocción de rabos de cereza
De la cereza se aprovecha todo, hasta el rabo.
Ingredientes
30 g de rabillos de cerezas (unas 2 cucharadas)
¼ l de agua
Preparación
Hervir los rabillos de cereza en el agua durante 5 minutos. A continuación sólo ha de filtrase y edulcorarse.
Uso
Beber 1 vaso al día en 3 tomas.

ARTROSIS

Cocimiento de cola de caballo y raíz de malvavisco
Para combatir la dolorosa artrosis debe empezarse por eliminar en lo posible de la dieta grasas, azúcares, alcohol y carnes rojas. Este cocimiento de cola de caballo y malvavisco será también de gran ayuda.
Ingredientes
Cola de caballo
Raíz de malvavisco
¼ l de agua
Preparación
Hervir en agua la cola de caballo y la raíz de malvavisco 5 minutos a fuego lento.
Uso
Tomar una taza tres veces al día, antes de cada comida.

ASTENIA

Infusión de menta y cola de caballo
La principal característica de la astenia es el cansancio súbito, como si de repente el aire pesara sobre los hombros. Éste es un viejo pero eficaz remedio.
No obstante, quien sienta un cansancio persistente deberá consultar al médico para descartar algún trastorno asociado al agotamiento.
Ingredientes
30 g de menta
30 g de cola de caballo
¼ l de agua
Preparación
Llevar el agua a ebullición y retirarla del fuego. Añadir la menta y la cola de caballo y dejar posar 5 minutos. Pasado ese tiempo, debe colarse.
Uso
Tomarla cuando se sienta la fatiga.
de la semana

ASTENIA PRIMAVERAL

Ensalada energética
Esta ensalada no sólo aporta mucha energía y vitaminas mediante los frutos secos y la manzana, sino que gracias al apio, el diente de león y el limón, limpia las “cañerías” del organismo.
Ingredientes

2 manzanas
100 g de apio
25 g de avellanas
25 g de nueces
100 g de mayonesa
Una pizca de jengibre
Hojas de diente de león
1 limón

Preparación

Se trocean las manzanas, con piel, y el apio y se pican, si se prefiere, las avellanas y las nueces. Se exprime el limón y se mezclan todos los ingredientes en un recipiente grande.

Uso

Esta ensalada es especialmente apropiada en primavera, si se encuentra uno bajo de energía.

ASTENIA PRIMAVERAL

Zumo de pomelo con jalea

La astenia primaveral consiste en una sensación de decaimiento físico e intelectual, de desazón y desgana. Estos episodios de cansancio y fatiga leves se producen habitualmente con la llegada de la primavera y se desconoce su origen. He aquí un remedio para esa sensación de fatiga.

Ingredientes

1 pomelo
1 ampolla de jalea real
Canela en rama

Preparación

Exprimir el zumo del pomelo y mezclarlo con el resto de ingredientes.

Uso

Debe tomarse por las mañanas, para empezar el día con energía.

ASTILLA CLAVADA EN EL PIE

Remojo de agua con sal

A todos se nos ha clavado alguna vez una astilla en la piel y no ha habido manera de sacársela. Ésta es una fórmula infalible contra esa circunstancia tan molesta.

Ingredientes

Agua
Sal marina

Preparación

Disolver la sal en el agua.

Uso

Poner el dedo en remojo un cuarto de hora. Pasado ese tiempo la astilla saldrá sin mayores problemas con ayuda de unas pinzas o incluso apretando con las uñas.

BAJADA DE DEFENSAS

Mermelada de mandarinas

La confitura de mandarina es una forma sencilla y muy rica de hacer que incluso los niños ingieran la tan necesaria vitamina C, que facilita la eliminación de toxinas y previene los resfriados.

Ingredientes

1 kg de mandarinas
½ vaso de agua

vainilla
250 g de azúcar
Preparación
Se cortan las mandarinas por la mitad, se les quita la piel, y las pepitas si las tienen. Se ponen en una cazuela de barro, se les echa el agua, se espolvorean con vainilla y con la corteza de las propias mandarinas y se pone todo a hervir. Cuando el agua rompa a hervir se le añadirá el azúcar. Se ha de tapar, pero también removerse con frecuencia para que no se pegue el azúcar mientras hierve, 45 minutos, a fuego lento.
Tras ese tiempo, se pasa a tarros de cristal previamente esterilizados. Si se prefiere, se puede triturar la confitura en ese momento. Los tapamos enseguida y los ponemos boca abajo. De ese modo conseguiremos una media conserva, que puede durar varios meses en buen estado.
Si preferimos una conserva que dure años, herviremos los botes cerrados al baño maría durante ¾ de hora o 1 hora.
Uso
No existe una dosis recomendada, pero como de cualquier dulce, no debe abusarse. Por supuesto, no es apta para diabéticos.

BAJADA DE DEFENSAS

Tónico reconstituyente de yogur y fresas
El yogur combina bien con todo tipo de frutas, y mezclado con las fresas se convierte en un poderoso reconstituyente para cuando estamos agotados y necesitamos cargar las pilas.
Ingredientes
3 yogures
8-10 fresas
Preparación
Troceamos previamente un poco las fresas y lo mezclamos todo triturándolo con la batidora.
Uso
Es conveniente tomarlo nada más hacerlo.

BAJO TONO VITAL

Caldo reconfortante
Este caldo es un sano reconfortante enviado por un amigo de la Botica de la Abuela.
Ingredientes
2 tostadas de pan integral
1 l de agua
5 ajos
1 ramillete de tomillo
1 pizca de sal
1 chorrito de aceite de oliva
Preparación
Hervir todos los ingredientes media hora a fuego lento y a continuación colar.
Uso
En los casos de acidez gástrica, o si se prepara para niños, es recomendable reducir la cantidad de ajo y el tomillo.

BAJO TONO VITAL

Paté de aguacate

Este reconstituyente muscular alimenta, revitaliza y cura. Tómese para subir el tono vital y para las molestias en la garganta a causa del frío y de la humedad.
Ingredientes
Aguacate
Miel
Preparación
Untar el aguacate, previamente pelado, en pan tostado y añadirle miel.
Uso
Tomarlo antes de acostarse.

BLOQUEO MENTAL DEL ESTUDIANTE

Infusión de pasiflora
El "bloqueo mental" atenaza a muchos estudiantes en pleno examen. Para prevenirlos nada mejor que la pasiflora (también llamada flor de la pasión o pasionaria), con su excelentes propiedades sedantes y antiespasmódicas.
Ingredientes
1 cucharada de pasiflora
250 ml de agua (1 vaso)
Preparación
Llevar el agua a ebullición y retirarla del fuego. Añadir la pasiflora y dejarla reposar unos minutos antes de colarla.
Uso
Tomar 3 infusiones al día.

BOQUERAS

Cataplasma de parietaria
Las boqueras son excoriaciones que se forman en las comisuras de los labios y resultan molestas porque impiden abrir la boca con facilidad.
Ingredientes
Hojas de parietaria
Preparación
Machacar unas cuantas hojas con las manos.
Uso
Aplicarlas sobre las boqueras y poner una tirita para sujetarlas. Utilizar el remedio cada noche hasta que desaparezcan.

BOQUERAS

Levadura de cerveza y germen de trigo
Las boqueras son excoriaciones que se forman en las comisuras de los labios y resultan molestas porque impiden abrir la boca con facilidad. La vitamina B6 previene su aparición.
Ingredientes
Levadura de cerveza
Germen de trigo
Preparación
Ninguna.
Uso
Tomar, antes de las comidas, una cucharada sopera que contenga a partes iguales los dos ingredientes.

BRONQUITIS, CONGESTIÓN DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS

Orujo de cortezas
Pese a su rugosidad, la corteza del roble soluciona los problemas de alguna de las zonas más delicadas de nuestro organismo, como el aparato respiratorio. Este remedio es uno de los más eficaces para limpiar los bronquios de los fumadores.
Ingredientes
2 trocitos de corteza de roble
2 trocitos de corteza de encina
2 trocitos de corteza de pino
2 pizcas de ortiga
2 pizcas de romero
1,5 l de orujo
Preparación
Poner a fuego lento el orujo y añadir los trocitos de corteza. Tras 10 minutos, retirarlo del fuego, añadirle el romero y la ortiga y dejar reposar el resultado durante 24 horas. Por último, pasado ese tiempo, debe filtrarse.
Uso
Tomar 2 cucharadas del remedio con leche caliente, en ayunas y otras dos antes de acostarse, durante 40 días.

CABELLO CON FALTA DE BRILLO Y VIGOR

Champú de aloe y miel
Antiguamente en las farmacias se usaba el aloe sobre todo para uso externo: cremas, leches hidratantes, emulsiones para masajes… Al parecer, la legendaria juventud y belleza de Cleopatra se basaba en baños diarios de aloe y miel.
Este champú con aloe para cabellos normales deja el pelo brillante y sedoso.
Ingredientes
100 ml de champú de miel
200 ml de zumo de aloe
2 cucharadas de whisky
Preparación
Mezclar los 3 ingredientes y revolver con energía. El resultado debe conservarse en la oscuridad en una botella durante 6 meses.
Uso
El champú no pueden usarlo personas con cabellos grasos o secos, sólo normales. Tras 1 semana utilizándolo, el cabello adquiere vigor y un aspecto brillante y sedoso.

CABELLO DÉBIL

Desayuno energético
El cabello también necesita una buena alimentación, pues es el camino más corto para dar vida y salud a nuestro pelo.
Ingredientes
1 cucharada de germen de trigo
1 cucharada sopera de levadura de cerveza
1 cucharada sopera de lecitina de soja
1 cucharada sopera de miel (romero, tomillo o brezo)
Una puntita de polen de abejas molido

1 yogur
Preparación
Se diluyen en un yogur la levadura de cerveza, la lecitina y el polen, y se añade miel para endulzar.
Uso
Tomarlo cada día en ayunas. En siete días, se nota cómo el pelo crece mucho más deprisa, con más brillo y fuerza.

CABELLO DÉBIL

Tinte de henna con tintura de romero
La henna es una planta que se cultiva en el norte de África y en Oriente Medio, donde su polvo se aprovecha para usos cosméticos. Con el se puede elaborar un excelente tinte natural, algo más trabajoso de aplicar que los tintes actuales, pero que, gracias a la tintura de romero, aporta la ventaja de fortalecer el pelo, la raíz y el cuero cabelludo.
Ingredientes
100 g de romero seco
1 l de orujo o vodka
70-100 g de henna
Preparación
Se echa el romero en una botella o frasco de boca ancha. Se añade el licor y se cierra el recipiente. Ha de macerar durante 9 días, removiendo el contenido de vez en cuando. Pasado ese tiempo, lo colamos en una botella. El líquido resultante es un excelente alcohol de romero, para masajes y friegas. Pero nosotros tomamos la pulpa y la ponemos sobre una gasa para escurrirla por el sistema del torniquete, apretando y estrujando con la gasa los restos del romero hasta conseguir unas gotas de lo que será la tintura de romero. Necesitaremos 10 ml, un vaso de chupito. Reservamos esa tintura y en otro recipiente mezclamos la henna con un poco de agua caliente, la suficiente para conseguir, removiendo, una pasta homogénea. Ya sólo queda añadir los 10 ml de tintura de romero y tenemos el tinte listo para ser usado.
Uso
Aplicar con un pincel sobre las raíces del pelo con cuidado de no mancharse la cara. A continuación se cubre el cabello con un gorro de baño y se deja actuar entre una hora y hora y media.Trascurrido ese tiempo, sólo queda aclararse el pelo.

CABELLO DÉBIL

Mascarilla nutritiva para el cabello
Una amiga de la Botica de Granada nos envía esta mascarilla nutritiva para el pelo.
Ingredientes
1 huevo
1 chorrito de aceite de oliva
2 cucharadas de miel
Preparación
Batir el huevo y mezclar el resultado con los otros dos ingredientes; primero el aceite y después la miel. La pasta debe tener una textura intermedia, ni líquida ni sólida.
Uso
Aplicar la mascarilla directamente en el pelo, friccionando bien. A continuación, cubrirse la cabeza con una toalla, impregnada en agua y escurrida, y mantenerla una media hora. Pasado ese tiempo, hay que lavarse con un champú adecuado.
Para mejorar el brillo del cabello, se puede hacer el aclarado con agua mezclada con un poco de vinagre.

CABELLO DÉBIL

Zumo de col
La col tiene muchas vitaminas y fortalece el cabello.
Ingredientes
Hojas de col
Preparación
Licuar las hojas de col.
Uso
Tomar medio vaso antes de comer y antes de cenar.

CABELLOS GRASOS Y CON CASPA

Loción para cabellos grasos y con caspa
Cuando el pelo sufre el castigo de los agentes externos (contaminación, polvo, etc.) es aconsejable **nutrirlo con miel o con limón.**
Ingredientes
Zumo de limón
Zumo de cebolla
Preparación
Mezclar a partes iguales.
Uso
Masajear con firmeza el cuero cabelludo antes de acostarse. Dormir con el pelo bien mojado y cubierto con una toalla o un trapo de tejido natural. Lavar y aclarar a la mañana siguiente.

CABELLOS SECOS Y CASTIGADOS

Loción para cabellos secos y castigados
Cuando el pelo sufre el castigo de los agentes externos (contaminación, polvo, etc.) es aconsejable nutrirlo con miel o con limón.
Ingredientes
Zumo de limón
Zumo de cebolla
1 cucharadita de miel de romero
Preparación
Mezclar a partes iguales los dos zumos y añadir la miel.
Uso
Masajear con firmeza el cuero cabelludo antes de acostarse. Dormir con el pelo bien mojado y cubierto con una toalla o un trapo de tejido natural. Lavar y aclarar a la mañana siguiente.

CAÍDA DEL CABELLO

Loción de ortiga
Esta loción de ortiga estimula y fortalece el cuero cabelludo, frenando la caída del cabello.
Ingredientes
2 puñados de hojas frescas de ortiga
300 ml de alcohol de friegas
Agua destilada
Preparación
Se ponen las hojas de ortiga en un recipiente y se vierte dentro el alcohol de friegas. A continuación, se agrega agua destilada hasta cubrir las hojas y se deja 4 días macerando. Pasado ese tiempo se filtra con una gasa y se deposita el líquido en un frasco.
Uso

Por la noche, masajear el cuero cabelludo con la loción y cubrirlo a continuación con una toalla durante entre 5 y 10 minutos. Después, el aclarado ha de ser suave y, a la mañana siguiente, se utilizará un champú no agresivo.

CAÍDA DEL CABELLO

Loción de raíz de ortiga
Muchas razones explican la alopecia: herencia familiar, agresiones externas o desarreglos internos. Lo ideal es buscar la raíz del problema, que no suele radicar precisamente en la cabeza sino en otro lugar de nuestro cuerpo. No obstante, existen remedios sencillos, basados en productos de la naturaleza, para activar el crecimiento del cabello y para protegerlo.
Ingredientes
1 puñado de raíz de ortiga troceada
¼ l de agua
Preparación
Cocer a fuego lento durante 10 minutos.
Uso
Masajear con firmeza el cuero cabelludo.

CAÍDA DEL CABELLO - PELO GRASO - CASPA

Jarabe de algas
Las algas atesoran un montón de vitaminas, minerales, gelatinas... ideales para nuestros huesos y nuestras articulaciones, pero también para nuestro cabello. El agar-agar, por ejemplo, tiene mucha keratina, el hijiki contiene una gran cantidad de calcio, y el kombu es rico en yodo.
Ingredientes
1 l de vino blanco
10 g de algas agar-agar
10 g de algas hijiki
10 g de algas kombu
Preparación
Echamos un litro de vino blanco en una cazuela y añadimos las algas. Lo hervimos a fuego lento durante 15 minutos y a continuación lo vertemos en un tarro con cierre hermético. Lo dejamos macerar durante 3 días en un lugar seco y oscuro, agitándolo de vez en cuando.
Pasado ese tiempo, colamos el cocimiento. Es recomendable que el recipiente esté caliente, para licuar la gelatina del agar-agar. Por último, le añadimos melaza (tanta como líquido haya resultado de colarlo) y lo mezclamos bien.
Uso
Tomar un chupito tres veces al día, antes de cada comida. En menos de un mes notaréis el efecto.
Como el agar-agar es muy gelatinoso, es probable que debáis calentar el jarabe al baño maría cada vez que os lo vayáis a tomar.

CAÍDA DEL PELO

Emplasto de arcilla
Con la arcilla se puede inducir la salida del cabello, especialmente en la mujer.
Ingredientes
Arcilla
Agua
Preparación
Conseguir barro mezclando agua y arcilla.

Uso
Friccionar la cabeza con la arcilla y dejarla actuar unos minutos hasta que se seque. A continuación, aclarar con agua y vinagre de manzana.

CALAMBRES

Ver AEROFAGIA

CÁLCULOS RENALES

Jarabe de rabanitos
Una amiga de la Botica de Barcelona nos envía este remedio de rabanitos que ayuda a expulsar los cálculos renales sin apenas dolor.
Ingredientes
4 o 5 rabanitos
1 cucharada de azúcar
Preparación
Cortar los rabanitos, ponerlos dentro de una taza y espolvorearlos con el azúcar.
Dejarlo macerar toda la noche (unas 12 horas). A la mañana siguiente puede colarse la mezcla para obtener el jarabe.
Uso
Tomarlo cada mañana en ayunas hasta expulsar los cálculos

CALENTURA EN LOS LABIOS

Pasta de bicarbonato
Un remedio para las calenturas de los labios, inofensivo incluso para los niños. Se se tiene a mano, el agua puede sustituirse por el zumo de un limón. La pasta dentífrica es igualmente eficaz.
Ingredientes
Bicarbonato sódico
Agua
Preparación
Hacer una pasta mezclando ambos ingredientes.
Uso
Aplicarla en los labios hasta tapar la “burbujita”.

CALLOS O DUREZAS

Compresas de hiedra y ajo
Gracias a sus propiedades emolientes, la hiedra cura los callos y las durezas.
Ingredientes
Ajo
Hiedra
Preparación
Se machacan en un mortero el ajo y la hiedra. Una vez bien triturado, se deposita en una gasa o compresa.
Uso
Aplicarlo sobre la dureza y cubrir con esparadrapo. A los pocos días desaparecerá.

CANDIDIASIS VAGINAL

Yogur bio con jugo de aloe vera
La candidiasis es una infección causada por un hongo que suele aparecer en la vagina. Causa escozor, ardor, hinchazón, dolor…
Ingredientes
1 yogur bio
1 chorrito de jugo de aloe vera
Preparación
Se mezclan los dos ingredientes. Para medir la cantidad de jugo de aloe vera se puede utilizar el envase vacío del yogur llenándolo hasta la mitad.
Uso
Este remedio puede usarse tanto por vía interna como externa.
Por vía interna nos lo tomaremos cada día en ayunas. Podemos añadirle una cucharada de miel de brezo, que además de ser beneficiosa para las infecciones urinarias endulzará el sabor.
Por vía externa nos la aplicaremos cada noche en la vulva sujetándolo con una compresa. Por la mañana nos limpiaremos concienzudamente la zona con agua templada y un chorrito de vinagre de manzana, aproximadamente medio vaso.
En unos días desaparecerán los síntomas.

CARA APAGADA O CON IMPUREZAS

Crema tonificante facial de rosas
La rosa es el ingrediente principal de un excelente tonificante facial.
Ingredientes
10 ml de aceite de almendras dulces
20 g de lanolina
20 ml de agua de rosas (véase el ungüento de agua de rosas)
Preparación
Templar al baño María el aceite de almendras dulces, la lanolina y el agua de rosas y homogeneizar la mezcla. Se deja enfriar y se guarda en un frasco oscuro.
Uso
Tras dejarla enfriar, puede aplicarse directamente en la cara.

CASPA

Loción de romero y tomillo
Una amiga de la Botica ha enviado este remedio para la caspa.
Ingredientes
1 cucharada de romero
1 cucharada de tomillo
½ l de agua
Preparación
Llevar el agua a ebullición y añadir el romero. Dejarlo 5 minutos al fuego y retirarlo. Agregar entonces el tomillo y dejar reposar el cocimiento 15 minutos más. Por último, tras reposar, debe colarse.
Uso
Aplicar el cocimiento en seco y no aclarar el pelo después.
Si además de caspa se tiene el pelo graso puede añadirse una cucharada de vinagre de manzana al cocimiento.

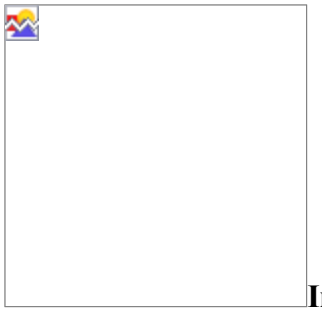
CATARRO

Jarabe de cebolla
El catarro no es más que una respuesta del organismo para quemar toxinas. Y nada mejor que la cebolla para eliminarlas.
Ingredientes
1 cebolla grande
2 vasos de vino blanco
150 g de miel
Preparación
En un recipiente de barro, echamos una cebolla grande, ya pelada y troceada y añadimos dos vasos de buen vino blanco. Lo dejamos macerando 24 horas. Pasado ese tiempo, lo colamos, templamos un poco el líquido resultante al fuego y añadimos la miel (puede ser de mil flores, de tomillo o de eucalipto), que así se disolverá fácilmente. Una vez bien mezclado, lo guardamos en un tarro de cristal.
Uso
Medio vasito, cuatro veces al día: en ayunas, a media mañana, a media tarde y antes de acostarse. Seguir el tratamiento durante aproximadamente una semana.

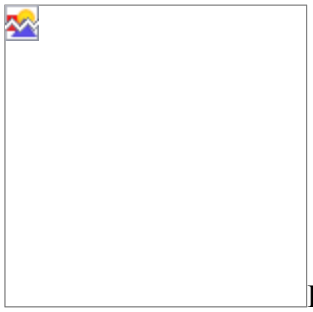
CEFALEA

Fomento de vinagre
Este remedio para las cefaleas a base de vinagre se denomina fomento y se aplica con paños exteriormente.
Ingredientes
Vinagre de vino o manzana
Esencia de manzanilla
Preparación
Se calienta ligeramente un poco de vinagre al baño maría y se vierte en una taza. Para terminar, le añadimos unas gotas de esencia de manzanilla.
Uso
Empapamos en el vinagre unos paños, los escurrimos y los ponemos sobre la frente, no retirándolos hasta que estén secos. Repetir cada mañana, en ayunas, el fomento si los dolores de cabeza se reproducen con frecuencia.

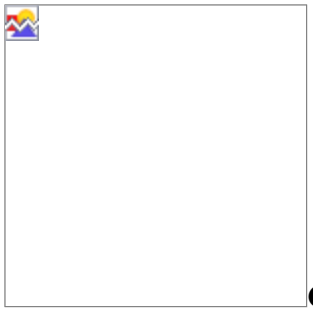
CELULITIS

 **Infusión de abedul**
Se dice que allí donde arraiga un abedul el agua se seca, se descalcifica el terreno y se desmineraliza. De ahí sus propiedades medicinales para eliminar líquidos y desinflamar tejidos. Precisamente por eso, el abedul es un gran enemigo de la celulitis.
Ingredientes (para 2 tazas)
2 porciones de hojas de abedul seco
2 tazas de agua
1 pizca de bicarbonato

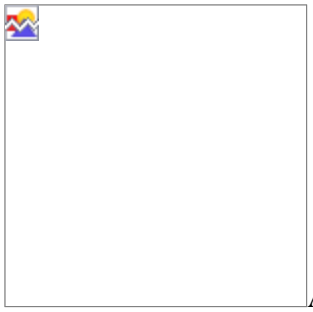
Preparación
Hacer hervir el agua y añadirle las dos porciones de abedul. Dejar reposar la infusión entre 7 y 10 minutos, colarla y agregarle, antes de tomarla, el bicarbonato. También puede endulzarse si se quiere.

 **Dieta anticelulítica 1**

Desayuno
1 yogur desnatado (muy bueno para mantener el colon sano) con muesli casero: 4 cucharadas de copos de avena, 2 cucharadas de copos de maíz sin azúcar, 1 cucharada de semillas de lino y nueces o almendras troceadas.
Comida
Ensalada con cebolla cruda, zanahoria, rabanitos, brócoli, tomates cherry, sésamo y aceite de oliva. Pescado azul (salmón, atún, sardinas...). Infusión de te verde.
Merienda
1 pieza de fruta (2 o 3 trozos de melón, piña o sandía).
Cena
Crema fría de legumbres (lentejas, col, cebolla, ajo y perejil pasados por el pasapurés). 1 huevo duro o 1 vaso de leche de soja.

 **Caldo anticelulítico**

Este delicioso y depurativo caldo, además de introducir gran parte del agua necesaria en el organismo, aporta vitaminas y minerales que ayudan a limpiar el organismo eliminando la grasa y combatiendo la celulitis. Aunque si se quiere que sea realmente efectivo, ha de combinarse con ejercicio diario. Aunque sólo sea caminar a paso vivo durante media hora.
Ingredientes
1,5 l de agua
1 repollo
1 pimiento
2 tomates maduros
1 chalota
1 cebolla
Aceite
Sal
Preparación
Se limpian y cortan las hortalizas en pedazos pequeños y se ponen a cocer en el agua unos 20 o 25 minutos. Pasado ese tiempo, se cuela. Con las verduras sobrantes, aderezadas con limón y aceite de oliva, puede elaborarse una ensalada.
Uso
Tomar al menos 1 litro de caldo al día.

 **Anticelulítico de arcilla**

Éste es un remedio clásico y eficaz para combatir la celulitis con arcilla.

Ingredientes

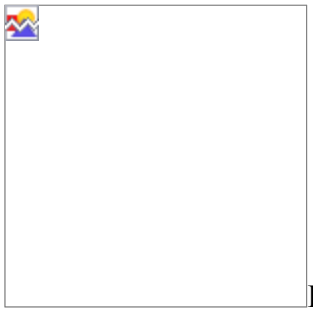
Un guante de crin Arcilla Agua Papel glass

Preparación

Preparar un barrito con el agua y la arcilla.

Uso

Frotar la zona con celulitis con agua templada y el guante de crin hasta que la piel se ponga coloradita. Secar la piel un poco y aplicar la arcilla directamente sobre la zona afectada. Tapar con papel glass. Repetir a diario.

 **Fórmula casera contra la celulitis**

Éste es un remedio barato y eficaz contra la celulitis a base de limón, salvia y eucalipto.

Ingredientes

2 puñados de salvia
2 puñados de eucalipto
½ l de aceite de oliva
Un poco de zumo de limón

Preparación

Mezclar todos los ingredientes, dejarlos 9 días reposando y colarlos pasado ese tiempo.

Uso

Aplicarlo sobre la piel después de un baño caliente.

Cataplasma de posos de café

La celulitis es un problema circulatorio y hormonal. El primer remedio en la lucha contra ella está en la desintoxicación del cuerpo, para lo que debemos cambiar el estilo de vida para prevenir la acumulación de grasas. Hay que seguir la dieta depurativa y evitar alimentos que estimulan la acumulación de toxinas, practicar ejercicio diariamente y abandonar hábitos como el café, alcohol o el tabaco, las grasas, las harinas. También pueden aplicarse remedios externos como esta cataplasma de posos de café enviada por una amiga de la Botica

Ingredientes

Guante de crin
Agua
1 puñado de posos de café

Preparación

Frotar previamente la zona con un guante de crin y agua hasta que la piel se ponga coloradita. A continuación pueden cogerse los posos de café y frotar con movimientos circulares durante un rato. Para acabar ha de limpiarse la zona con agua templada y jabón.

Cataplasma de hiedra
La hiedra se utiliza en muchos productos de cosmética como anticelulítico. Este es un sencillo remedio casero que te ahorrará dinero en cremas.
Ingredientes
1 bol de agua caliente
Un puñado de hojas de hiedra
3 tubitos de esencia de manzanilla
Preparación
Se pica la hiedra y se pone dentro del bol con la manzanilla. Remover bien los tres ingredientes y poner la mezcla en una gasa.
Uso
Primero se frota con agua caliente y un guante de crin la zona afectada para que se abran los poros y la piel absorba bien la mezcla. A continuación la secamos, aplicamos la cataplasma y vendamos con gasa y esparadrapo para sujetarla. Ha de dejarse actuar durante 3 o 4 horas y aplicarse dos o tres veces por semana.
Si se tiene la piel sensible puede utilizarse aceite de germen de trigo o de oliva en lugar de agua caliente, y un tubito de esencia en vez de tres.

Masaje anticelulitis
Un buen masaje puede ayudar a reducir la celulitis. El masaje se aplicará utilizando un guante de algodón o fibra natural, pero no demasiado duro.
Ingredientes
(para la solución lubricante)
6 cucharadas de aceite de coco
6 gotas de esencia de limón
1 cucharada de zumo de pomelo
Preparación
Mezclar bien los tres ingredientes
Uso
Empapar el guante de crin con el preparado y hacer el masaje sobre la zona afectada. El masaje debe repetirse varias veces por semana.
El zumo de pomelo también puede utilizarse, por vía oral, para combatir el colesterol y la astenia primaveral.

CISTITIS

Compresa de arcilla
La arcilla, gran antiséptica y bactericida, y el yogur, cuyos fermentos lácticos y lactobacilos enriquecen la flora vaginal, son un buen remedio para la cistitis. Aunque parezca raro, ginecólogos de todo el mundo lo recomiendan. Este remedio se debe complementar con los baños de asiento con agua de brezo.
Ingredientes
4 o 5 cucharadas de arcilla
1 yogur
Preparación
Mezclar la arcilla y el yogur en un bol y preparar una compresa.
Uso
Aplicar la compresa durante toda la noche en la vulva. La mejoría se notará desde la primera noche.

CISTITIS

Baños de asiento con agua de brezo
Los baños de asiento con agua de brezo son ideales para la cistitis. Este remedio se puede complementar con las compresas de arcilla.
Ingredientes

200 g de brezo
5 l de agua
Preparación
Hervir el brezo en el agua durante unos 5 minutos. Dejarlo reposar luego alrededor de media hora y colarlo.
Uso
Utilizar esta agua, templada, para los baños de asiento. El primer día ya se sentirá alivio, el segundo día una gran mejoría y en menos de una semana desaparecerá la cistitis.En caso de complementarse con las compresas de arcilla, se llevará a cabo por las mañanas, tras haber llevado puesta toda la noche la compresa de arcilla.

CISTITIS - MALESTAR GENERAL - DOLOR DE CABEZA

Zumo de limón
Dijo un naturalista que el limón vale su peso en oro, y así es: sus beneficios para la salud son incontables.
Ingredientes
1 limón
1 cucharada de miel
Preparación
Exprimir el limón, añadirle la miel y revolver bien.
Uso
Tomarlo cada mañana.

COLESTEROL

Desayuno a base de alpiste y salvado de avena
Este remedio casero ayuda a controlar el colesterol.
Ingredientes
1 cucharada de alpiste tostado y molido
2 cucharadas de salvado de avena
Zumo de piña
Preparación
Se mezclan bien el alpiste y el salvado y se le añade a continuación el zumo.
Uso
Tomarlo todas las mañanas junto con el desayuno.

COLESTEROL

Macerado de berenjena
Mediante la berenjena, puede evitarse que los niveles de colesterol en la sangre alcancen límites peligrosos.
Ingredientes
1 berenjena
Agua
Preparación
Cortar la berenjena en trozos pequeños, introducirla en un recipiente y cubrirla con agua. A continuación, dejarla reposar durante 24 horas evitando la luz.
Uso
Tomar ½ litro a lo largo del día durante una semana.

COLESTEROL ALTO

Zumo de naranja con aceite
Una amiga mexicana de la Botica nos ha enviado este remedio que ella emplea con su marido para bajarle el colesterol.
Ingredientes
2 naranjas
2 cucharaditas de aceite de oliva
Preparación
Exprimir las naranjas y añadirle el aceite al zumo.
Uso
Tomarse un vaso en ayunas.

CÓLICO NEFRÍTICO

Caldo de raíces de puerros
Otro remedio muy eficaz contra el cólico nefrítico es un caldo de raíces de puerros.
Ingredientes
1,5 l de agua
Un puñado de raíces de puerros
1 cebolla
3 ramas de perejil
Aceite
Sal
Preparación
Hervir en el agua las raíces, la cebolla y el perejil, y añadirle aceite y sal cuando ya esté prácticamente listo.
Uso
Tomarse esa cantidad de caldo a lo largo del día.También resulta apropiado acabar la jornada con un baño de agua caliente con un kilo de sal marina disuelta.

COLON IRRITABLE

Zumo de remolacha, pepino y zanahoria
Hoy en día, el estrés y otros problemas cotidianos provocan males tan incómodos como el colon irritable. Este zumo puede solucionarlo.
Ingredientes
Remolacha
Pepinos
Zanahorias
Preparación
Licuar las remolachas (crudas) y los pepinos y las zanahorias (con piel) a partes iguales.
Uso
Tomarlo como mínimo dos veces al día. Es bueno para el colon y limpia el estómago y los intestinos.
Si se observan heces rojizas no hay que alarmarse, se debe a la remolacha.
No es un remedio inmediato, por lo tanto hay que ser constante.

COLON IRRITABLE - COLITIS

Poción de endrino

El estrés es una de las grandes plagas de nuestros días, y una de sus consecuencias es el colón irritable. El estómago se irrita, se ulcera y comienza a sangrar. Ante todo, no se ha de abusar de la carne y deben tomarse alimentos con fibra. Además, para cortar la colitis puede tomarse esta poción elaborada con un fruto de ciruelo silvestre, que es un antiespasmódico intestinal y relaja la musculatura del intestino: el endrino (patxaran en euskera).

Ingredientes

200 g de endrinos
3 cucharadas de miel
2 rodajas de limón
¾ de vaso de agua

Preparación

Cocer a fuego lento la miel, los endrinos y el agua durante 30 minutos y dejarlo reposar durante 15 más. Por último, ha de colarse la cocción.

Uso

Debe tomarse ½ chupito varias veces al día.

COLONIA DE ROSAS

Esta colonia natural, perfumada, se elabora como antiguamente.

Ingredientes

100 ml de agua de rosas
100 ml de alcohol de friegas
Esencia de rosas

Preparación

Tomamos los 100 ml de agua de rosas que necesitamos (la colamos si no lo habíamos hecho previamente) y añadimos otro tanto de alcohol de friegas. Tras agitar bien, la colonia estará lista.
Para la elaboración del agua de rosas, consultar el remedio “agua de rosas con glicerina”.

Uso

Guardándola en un pulverizador, podemos utilizarla además como ambientador.

CONCILIAR EL SUEÑO

- Cocimiento 5 mn de corteza de limón y/o naranja.
- Meter dentro de la almohada azahar, eucalipto y manzanilla.

CONGESTIÓN NASAL

Vahos de brotes y agujas de pino

Las agujas y las yemas tiernas de pino poseen efectos antisépticos y balsámicos, y en combinación con el hielo nos descongestionarán rápidamente.

Ingredientes

1 puñado de brotes y agujas de pino
5 l de agua
Cubitos de hielo

Preparación

Preparar un cocimiento de pino hirviéndolo en el agua a fuego lento durante 4 o 5 minutos y verterlo en una palangana o jofaina.
En un bol prepararemos también un poco de hielo machacado.

Uso

Aspirar los vapores del pino con ayuda de una toalla. Entre vaho y vaho meteremos la nariz en el bol con hielo y respiraremos dentro.

CONJUNTIVITIS, BLEFARITIS

Colirio de amapola

Con amapola puede elaborarse un sencillo colirio que alivia los ojos si pican o están hinchados.
Es importante saber que de las amapolas sólo se pueden usar los pétalos, nunca los frutos, que contienen gran cantidad de alcaloides y pueden resultar tóxicos. Además, debe evitarse tomar amapola durante el embarazo o la lactancia y no debe suministrarse a niños pequeños.

Ingredientes

Agua destilada
0,9 g de sal marina (una punta de cucharita de café)
1 cucharadita de pétalos troceados de amapola

Preparación

Se disuelve la sal en 100 ml de agua destilada. De ese modo se consigue la solución conocida como suero fisiológico. A continuación se pone a hervir durante entre 10 y 20 minutos, y una vez ha pasado ese tiempo se repone el agua destilada que se haya evaporado hasta tener de nuevo 100 ml. Entonces se añaden los pétalos de amapola troceados y se deja reposar otros 10 minutos. Por último, se filtra con sumo cuidado.

Uso

Puede utilizarse como colirio, echando unas gotitas en los ojos, o como baño ocular, utilizando una gasa o un algodoncito, o bien una bañerita ocular.

CORAZÓN

Infusión de espino blanco

El espino blanco o albar está indicado en caso de trastornos del ritmo cardíaco, trastornos cardíacos de origen nervioso, hipertensión… En general, previene los problemas coronarios.

Ingredientes

1 cucharadita de espino blanco
½ vaso de agua

Preparación

Llevar el agua a ebullición, retirarla del fuego y agregar el espino blanco. Dejarlo reposar 15 minutos antes de colarlo.

Uso

Tomar una taza tres veces al día, antes de cada comida. Puede sustituirse cada infusión por 1 o 2 comprimidos.

CREMA FACIAL

Crema facial con huevo “de la abuela Inés” (remedio 23)

Una amiga de la Botica de A Coruña nos envía esta fórmula para embellecer la piel. El remedio era de su bisabuela y lo ha llamado “crema de la abuela Inés” porque, dice, si utilizas esta crema puedes llegar a la edad de la abuela Inés tan espléndida como ella.

Ingredientes

1 huevo
2 cucharadas de miel
1 cucharada de aceite de oliva
½ aguacate
1 yogur natural

3 gotas de zumo de limón
3 cucharadas de harina de avena

Preparación

En un plato, se bate el huevo y se le agrega la miel y el aceite de oliva.
En otro recipiente, se mezcla el aguacate picado con 1 yogur natural, y se le añaden las gotas de limón.
A continuación ya pueden juntarse las dos partes del remedio y removerse bien. Por último, se incorpora la harina de avena y se bate con la batidora hasta lograr una textura cremosa.

Uso

Dejar actuar la crema unos minutos tras la aplicación.

CULITO DEL BEBÉ ESCOCIDO

Aceite de almendras

Éste es un sencillo y rápido remedio para una de las principales razones de malestar de los bebés: los culitos escocidos.

Ingredientes

Aceite de almendras

Preparación

Ninguna.

Uso

Extender con suavidad unas gotas de aceite de almendras por la zona escocida del culito del bebé.

CUPEROSIS - ROSÁCEA

Cocimiento de hojas de abedul

La cuperosis se manifiesta sobre todo en la cara y consiste en la distensión permanente de pequeños vasos sanguíneos superficiales, formando una especie de tela de araña rojiza. La solución es compleja, pues suele ser hereditaria, pero este remedio con abedul puede atenuarla. Otras actuaciones útiles son evitar las grasas y los azúcares, así como la exposición a agentes externos como el sol, el frío o los jabones agresivos.

Ingredientes

2 cucharadas de hojas de abedul
¼ litro de agua

Preparación

Hervir las hojas de abedul en el agua durante 5 minutos a fuego lento. A continuación, dejarlo reposar y enfriar y colarlo.

Uso

Aplicarlo en la zona afectada durante unos 15 minutos con una gasa empapada y escurrida.

CUPEROSIS - ROSÁCEA

Mascarilla de fresas y harina de avena

La cuperosis se manifiesta sobre todo en la cara y consiste en la distensión permanente de pequeños vasos sanguíneos superficiales, formando una especie de tela de araña rojiza. La solución es compleja, pues suele ser hereditaria, pero este remedio con fresas y harina de avena puede atenuarla. Otras actuaciones útiles son evitar las grasas y los azúcares, así como la exposición a agentes externos como el sol, el frío o los jabones agresivos.

Ingredientes

Fresas
Harina de avena

Preparación
Hacer una papilla con ambos ingredientes en la misma proporción.
Uso
Aplicar la mascarilla con un pincel sobre la zona afectada.

CUTIS SECO

Mascarilla para la piel a base de miel
Hace miles de años que se conocen las propiedades embellecedoras de la miel. La mismísima reina de Egipto, Cleopatra, utilizaba esta mascarilla hidratante y revitalizante.
Ingredientes
1 yema de huevo
un chorrito de aceite de almendras
2 cucharadas de miel
Preparación
Echamos la yema de huevo en una fuente. Añadimos la miel y el aceite de almendras, y se bate todo bien.
Uso
Se aplica en la cara y en las manos.

CUTIS GRASO

Mascarilla para cutis grasos
La clara de huevo también tiene aplicaciones cosméticas.
Ingredientes
1 clara de huevo
1 tomate maduro
1 cucharada de levadura de cerveza
3 hojas de laurel seco
1 taza de agua
Preparación
Primero, preparamos una infusión con el laurel y el agua. Cuando el agua hierva la retiramos del fuego, añadimos las hojas de laurel y dejamos reposar hasta que se enfríe.
Mientras, montamos la clara a punto de nieve, pelamos y trituramos el tomate y se lo agregamos. Por último, incluimos en la mezcla la levadura y 2 cucharadas de la infusión de laurel y lo removemos todo bien.
Uso
Aplicar la mascarilla con un pincel en las zonas afectadas. Mantenerlo durante 10 o 15 minutos y, pasado ese tiempo, limpiarse con un algodón y la infusión de laurel sobrante.

CUTIS POBRE O IRRITADO

Crema embellecedora de aguacate
El aceite de aguacate es un excelente hidratante para el cutis y la piel ya que contiene lecitina, una grasa con la que se fabrican champús para cabellos secos, cremas limpiadoras e hidratantes para pieles secas, jabones, lociones para masaje, etc.
Esta sencilla crema, refrescante y suavizante, es para cutis mixtos.
Ingredientes
½ aguacate
1 yema de huevo
1 poco de arcilla
Preparación

Batir la pulpa del aguacate junto a la yema de huevo hasta conseguir una crema homogénea. Si el cutis es graso o normal ha de añadirse un poco de arcilla; no así si es seco.

Uso

Aplicar la crema y dejarla actuar durante media hora. A continuación, limpiarla con agua fresca.

DEPRESIÓN LEVE - TRISTEZA - DECAIMIENTO

Macerado de ajos

Muchas de las crisis de la mente tienen su origen en el cuerpo. Es importante por tanto tener limpio el organismo para mantener limpia la mente. Este remedio purifica y tonifica el organismo, ayudando a prevenir los trastornos que pueden desembocar en una depresión. Además, el ajo ahuyenta a los malos espíritus.

Ingredientes

150 g de ajos frescos
Vinagre de manzana
Agua mineral
2 cucharadas soperas de orujo
150 g de miel

Preparación

Les quitamos la piel a los ajos y los picamos. A continuación, los echamos en un recipiente de boca ancha. Vertemos entonces el vinagre de manzana y el agua mineral a partes iguales hasta que cubran los ajos. Acto seguido, agregamos el orujo y la miel cerramos herméticamente el bote.

Lo dejaremos macerando en un lugar fresco y oscuro durante 9 días, removiéndolo cada jornada. Pasado ese tiempo, sólo quedará filtrar el líquido a través de un paño de muselina o lino y agitarlo bien.

Uso

Tomar una cucharada sopera antes de comer y otra antes de cenar.

Lo almacenaremos en lugares frescos y dentro de recipientes herméticos.

Por supuesto, no pretendemos que este macerado cure la depresión, pero lo llena a uno de energía vital.

DERMATITIS SEBORREICA

Bálsamo de limón y aceites

La dermatitis seborreica consiste en la inflamación de las capas superficiales de la piel. Provoca enrojecimiento, descamación y picazón en el cuero cabelludo y las cejas.

Ingredientes

1 limón
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de aceite de germen de trigo

Preparación

Extraerle el zumo al limón y mezclarlo con los dos aceites. Removerlo todo bien.

Uso

Aplicarlo por la noche y lavarse el pelo a la mañana siguiente, nunca con champús agresivos. Puede utilizarse el jabón de avena que enseñamos a elaborar en otro programa.El aceite de germen de trigo también puede tomarse directamente: 3 cucharadas al día.

DESFALLECIMIENTOS - SOMNOLENCIA

Bebida energética natural

Sobre todo en primavera, son habituales los desfallecimientos. A media mañana se siente debilidad y somnolencia, y disminuye el rendimiento. Esta bebida energética natural es la solución.

Ingredientes
1 naranja
1 rodaja de piña natural
½ plátano
1 cucharada de germen de trigo
Preparación
Exprimimos el zumo de la naranja y lo mezclamos con el resto de ingredientes con la ayuda de una batidora.
Uso
La bebida ha de prepararse y consumirse al momento para preservar sus propiedades.

DESMAYOS

Masajes con vinagre
En caso de desvanecimiento, colapso, bajada de tensión, mareo…, este sencillo masaje con vinagre resulta muy efectivo.
Ingredientes
Vinagre de vino
Preparación
Poner el vinagre de vino en un bol.
Uso
Empapar una gasa en el vinagre y distribuirlo, masajeando, debajo de la nariz, estirando de la piel que queda entre las dos fosas nasales, y en las sienes.

DIABETES

Infusión de raíz de ortiga
También para la diabetes es buena la ortiga, pues reduce la glucosa en la sangre.
Ingredientes
25 g de raíz de ortiga
½ l de agua
Preparación
Se pone a hervir a fuego lento la raíz de ortiga en el agua durante unos minutos y a continuación se retira del fuego y se cuela.

DIABETES

Cocción de salvia y enebro
La salvia es una planta con gran cantidad de aplicaciones medicinales y gastronómicas.
Ingredientes
½ l de agua
2 pizcas de salvia
1 pizca de bayas de enebro
Preparación
En un recipiente con medio litro de agua agregamos la salvia y el enebro y lo dejamos hirviendo 10 minutos a fuego lento. A continuación lo dejamos reposar y lo colamos.
Uso
Tomar una tacita al día después de comer.

DIARREA (EN NIÑOS)

Suero de zumo de limón y de uva
En los niños, la diarrea hay que tratarla rápidamente para que no se deshidraten. Este remedio, además de cortar la diarrea, aporta minerales al cuerpo.
Ingredientes
Zumo de limón
Zumo de uva
1 cucharada de miel
Una pizca de sal
Preparación
Se mezclan zumo de limón y zumo de uva a partes iguales, una cucharada de miel, a poder ser de alfalfa, y un pellizco de sal (puesto que retiene líquidos).

DIARREA INFANTIL

Caldo de zanahoria y arroz
Las diarreas son uno de los mayores quebraderos de cabeza para los padres de recién nacidos. Los bebés se ponen perdidos y quedan exhaustos y sus padres se dan un buen susto.
Ingredientes
4 zanahorias
1 taza de arroz
5 o 6 tazas de agua
Preparación
Se hierven en el agua el arroz y las zanahorias durante 20 minutos y se deja reposar.
Uso
En caso de niños muy pequeños, les daremos sólo el caldo. Si son algo mayores, es preferible el puré. Independientemente, repartiremos el resultado de la cocción en tres tomas.
El zumo de arándanos y el agua no clorada también son buenos remedios contra la diarrea infantil.

DIETA DE LA MANZANA

DIETA DE ADELGAZAMIENTO

La base de la dieta consiste en tomar cada día 1,5 litros de agua mezclados con ½ litro de zumo de manzana sin azúcar. Al levantarse, han de tomarse 2 vasos en ayunas. Siempre en la misma proporción: ¼ parte de zumo, ¾ partes de agua; además de un chorrito de zumo de limón. El resto del líquido se repartirá a lo largo del día: 2 vasos más a media mañana, 2 antes de comer y otros 2 antes de merendar (bebidos siempre 20 minutos o ¼ de hora antes de cada toma de alimentos).

LUNES

Desayuno:
3 tostadas de pan integral con queso fresco y un poco de aceite de oliva. También se le puede añadir una rodaja de tomate.
Utilizar sésamo como sustituto de la sal; que además contiene calcio y fibra.
Media mañana:
Tomar 1 vaso de leche o 1 yogur desnatado.
Las propuestas de media mañana y desayuno son siempre intercambiables.
Comida:

Verduras al vapor con salsa de manzana, zanahorias y ajo, con semillas de sésamo. Pechugas de pollo a la plancha con orégano. Infusión a elegir.
El postre debe guardarse para la merienda.
Merienda:
Fresas o manzana con yogur desnatado.
Cena:
Caldo de apio, perejil y cebolla. Hervir los vegetales en ½ litro de agua durante ½ hora. Colar y tomar.
Tortilla de albahaca.

MARTES

Desayuno:
Tostadas de pan integral con aguacate en láminas o en paté y un poco de aceite de oliva por encima. También se puede añadir un poco de jamón de York. Agregar sésamo como sustituto de la sal.
Media mañana:
Tomar 1 vaso de leche o 1 yogur desnatado.
Comida:
Crema de verduras (zanahorias, ajo, acelga y cebolla) con semillas de lino. Merluza al vapor con tomillo y aceite. Infusión a elegir.
Merienda:
Pasas y almendras troceadas con yogur desnatado.
Cena:
Caldo vegetal de apio, perejil y cebolla. Hervir en ½ litro de agua durante ½ hora. Añadir 4 cucharadas de arroz y hervir ¼ de hora más. 1 manzana.

MIÉRCOLES

Desayuno:
Muesli casero: 4 cucharadas de copos de avena (depurativa y tranquilizante), 1 yogur desnatado, 1 puñadito de copos de maíz tostado (sabroso y crujiente), otro de avellanas, unas cuantas pasas y semillas de lino.
Media mañana:
2 o 3 nectarinas.
Comida:
Lentejas en ensalada: base de hojas de lechuga, 4 o 5 cucharadas de lentejas cocidas, un poco de cebolla troceada, tomates cherry, aceitunas negras, especias (tomillo u orégano) y aceite de oliva.
Si tras la ensalada aún se tiene hambre, puede comerse un poco de queso fresco.
Merienda:
Compota de manzana con limón y canela. Queso fresco (2 tiras).
Cena:
Caldo vegetal de apio, perejil y cebolla, hervido ½ hora en ½ litro de agua: este caldo ha de convertirse en un ritual diario. Pescado a la "papillote" (al horno, envuelto en papel de plata con un poco de cebolla, perejil, ajo y zanahoria).

JUEVES

Desayuno:
Tostadas de pan integral con mermelada de ciruela. Café o té con leche desnatada, sin azúcar.
Media mañana:
3 albaricoques e infusión de cola de caballo (evita la retención de líquidos).
Comida:
Cous-cous (mezclado, a partes iguales, con agua hirviendo), con alcachofas crudas, tomates cherry, frutos secos troceados, sésamo y aceite de oliva.
Merienda:
1 vaso de leche desnatada. (De vaca, de soja, de avena...)

Cena:
Caldo vegetal de apio, perejil y cebolla, hervido ½ hora en ½ litro de agua: este caldo ha de convertirse en un ritual diario. Brochetas de verduras: calabacín, zanahoria, tomate cherry, champiñones y queso fresco; sazonadas con aceite y especias.

VIERNES
Desayuno:
Yogur desnatado con muesli casero: 4 cucharadas de copos de avena, almendras trituradas, fresas troceadas y semillas de lino.
Media mañana:
1 pera (fruta del tiempo sin azúcar; nada de plátano, higos o uvas).
Comida:
Calabacín, berenjena, pimiento rojo, zanahoria, aceitunas negras, aceite, ajo y perejil. Hornear previamente las verduras. Atún a la plancha o en conserva.
Merienda:
1 yogur desnatado con semillas de sésamo.
Cena:
Caldo vegetal de apio, perejil y cebolla, hervido ½ hora en ½ litro de agua: este caldo ha de convertirse en un ritual diario. 2 manzanas asadas.

Esta dieta puede seguirse durante un período máximo de 15 días y un mínimo de 5. Es muy recomendable complementarla con ejercicio y paseos. Una vez finalizada ésta, puede seguirse la dieta de mantenimiento.

Ideas para tentempiés

Estos tentempiés pueden servir para vencer la ansiedad y los momentos de hambre durante los días de dieta.

Lácteos: 1 yogur desnatado o 1 vaso de leche desnatada, acompañado de semillas de sésamo o de lino. Requesón con compota de manzana.
Frutos secos: 4 o 5 piezas al día.
Frutas con poco azúcar: piña, melón, sandía… consumidas también en zumo o compota.
Masticar zanahoria o apio.
I**nfusión** a elegir.

Ejercicios sencillos para todos los públicos

Ante todo, el primer ejercicio que debe practicarse es andar, entre 45 minutos y 1 hora cada día. También pueden realizarse ejercicios como éstos. Espalda: con la espalda recta, bajar las piernas en arco sin levantar las plantas de los pies. 10 veces, 3 series. Descansar 15 segundos entre series. Brazos: subir los brazos y bajarlos hacia atrás por el codo con la espalda recta. 30 veces, 3 series. Descansar 30 segundos entre series. Cintura: con la espalda recta y la barriga hacia dentro, subir y bajar la rodilla. 30 veces, 3 series. Descansar 30 segundos entre series. Glúteos: tumbada en el suelo, de lado, con la cabeza sobre el brazo y una pierna recogida, subir la pierna. 20 veces, 3 series. Descansar 20 segundos entre series. Abdominales: tumbada hacia arriba, con la espalda apoyada en el suelo, subir la cabeza mirando hacia el techo, con cuidado de apoyar bien la espalda en el suelo. 30 veces,
3 series. Descansar 30 segundos.

DIETA DE MANTENIMIENTO

Esta propuesta es una dieta equilibrada, variada y saludable, para toda la vida.

Hidratos de carbono: arroz, pasta, legumbres y patata, 4 veces por semana (1 día mínimo, incluso 2, legumbres). Cereales y pan tostado en el desayuno. Han de consumirse básicamente al medio día, para que aporten la energía necesaria.

Verduras: crudas en las comidas, para que aporten vitaminas, minerales y enzimas, cocidas en las cenas.

Proteínas: pescado azul (2 o 3 veces por semana), pescado blanco (2 o 3 veces por semana), sepia o calamar con ajo y perejil, carnes blancas (pollo, pavo, conejo), huevo (2 o 3 veces por semana), queso fresco.

Lácteos: 2 o 3 raciones al día.

Azucares: integral y/o miel.

Frutas: 2 o 3 piezas al día. Evitar frutas muy dulces como los plátanos, las uvas o los higos.

Frutos secos: 20 g 4 o 5 veces por semana.

Agua: 1,5 l al día.

Aceite de oliva: 2 o 3 cucharadas al día, como grasa necesaria.

Y, por supuesto hacer ejercicio.

DIGESTIÓN

Zumo de col
La col, entre otras muchas propiedades, soluciona problemas digestivos e incluso suelda úlceras de estómago.
Ingredientes
Col
Preparación
Licuar la col hasta conseguir un líquido.
Uso
Tomar un vaso de zumo de col al día. En caso de úlceras, en un plazo de 15 o 20 días se empiezan a notar sus efectos.

DIGESTIONES PESADAS

Infusión de manzanilla con un chorrito de pacharán
Disfrutar de la comida es un merecido placer humano, pero siempre con moderación, pues las digestiones pesadas son muy desagradables. Además de pasear tras las comidas, he aquí un remedio para suavizar los dolores tras esos atracones.
Ingredientes
Manzanilla
1 vaso de agua
1 chorro de pacharán
Preparación
Preparar la infusión de manzanilla y añadirle el chorrito de pacharán
Uso
Tomarlo tras una digestión pesada.

DILATACIÓN DURANTE EL PARTO

Baños con cocimiento de escarola
Desde Colombia, un amiga de la Botica envía esta solución para facilitar el parto ayudando en la dilatación. Puede complementarse con masajes con aceite de almendras en el periné (la zona debajo de la vulva).
Ingredientes
1 escarola
5 l de agua
Preparación
Cocer la escarola en el agua durante 15 minutos, dejar posar otros 15 y a continuación colar el líquido.
Uso
Verter el cocimiento en un barreño ancho y añadir agua fría para entibiar. Tomar unos baños de asiento con esta agua desde unos 15 días antes de salir de cuentas, durante 10 o 15 minutos, dos o tres veces por semana.

DIVERTÍCULOS

Infusión de lavanda y anís
Un divertículo es una bolsa o saco que se origina normalmente en los intestinos, provocando una especie de oquedad donde se corre el peligro de que se acumulen residuos. En muchos casos los divertículos no provocan ningún síntoma ni malestar y se detectan casualmente. Pero pueden complicarse provocando episodios de dolor o inflamación e incluso sangrado.
En caso de padecer un divertículo debe llevarse un régimen de vida un tanto especial: no mezclar alimentos de larga digestión y evitar comidas muy calientes o flatulentas, beber mucha agua…
Este remedio a base de lavanda y anís mejora las dolencias derivadas de los divertículos.
Ingredientes
1 cucharadita de lavanda
1 cucharada de anís
¼ l de agua
Preparación
Llevar el agua a ebullición, retirarla del fuego, agregar la lavanda y el anís y dejar reposar.
Uso
Tomar una tacita de infusión antes de cada comida.

DOLENCIAS CARDÍACAS EN GENERAL

Infusión de espino albar
El espino albar es un tónico del corazón y del sistema circulatorio, un preventivo vasodilatador que regula el ritmo cardiaco, regula la tensión arterial y, además, es sedante.
Ingredientes
1 cucharada de espino albar
¼ l de agua
Preparación
Calentar el agua y, poco antes de que hierva, retirarla del fuego y echar el espino y dejarlo 20 minutos. A continuación, ha de colarse y dejarse reposar.
Uso
Tomarlo dos veces al día, antes del desayuno y de la comida, durante 7 días en semanas alternas.

DOLOR

Cataplasma de limón
Este remedio para los dolores con limón caliente es inofensivo y, además, bueno para la piel.
Ingredientes
1 limón
Preparación
Se cortan unas cuantas rodajas de limón y se calientan en la sartén.
Uso
A continuación, se ponen sobre un paño o gasa y se aplican, a modo de cataplasma, en la zona afectada: la cara, la espalda, las piernas.

DOLOR DE CABEZA

Cataplasma de patata
Este sencillo remedio logró que uno de nuestros espectadores se curase de sus quemaduras sin que le quedase una sola marca.
Ingredientes
Patata
Preparación
Se corta la patata en láminas y se deja enfriar en el congelador.
Uso
Aplicarlas sobre la quemadura y afianzarlas con una gasa.
En caso de dolor de cabeza

DOLOR DE CABEZA

Infusión de manzanilla en grano
La manzanilla es el remedio más eficaz contra los dolores de cabeza si hay problemas digestivos asociados; se le llama el "ginseng español" por sus grandes cualidades medicinales: es sedante, regeneradora, digestiva… Se recomienda consumirla en grano.
Ingredientes
1 puñado de manzanilla en grano
½ l de agua
Preparación
Echamos la manzanilla en agua hirviendo y la retiramos del fuego. Tras unos minutos la colamos, nos servimos una taza y le añadimos unas gotitas de limón.
Uso
Hay que beberla poco a poco, a sorbos.

DOLOR DE CABEZA

Ejercicio de respiración y relajación
El dolor de cabeza es una de las dolencias mas frecuentes entre la población. Un 90% lo padece en algún momento de su vida. A veces, un sencillo ejercicio de respiración y relajación puede ser suficiente para mitigarlo.
Ingredientes
Ninguno, se trata de un ejercicio.
Preparación
Ninguna, se trata de un ejercicio.
Uso
Llenar el abdomen de aire, contar hasta cinco y expulsarlo lentamente; así durante 5 minutos. Mientras se respira de ese modo, se visualiza internamente el propio cuerpo desde la punta de los pies; y poco a poco

se va subiendo visualizando una a una todas las partes de nuestro cuerpo hasta llegar a la cabeza, donde se expulsa la energía que se ha ido recogiendo.

DOLOR DE CABEZA

Baño de pies
Por muy curioso que parezca, un baño de pies puede curar el dolor de cabeza, porque con él se favorece la circulación de la sangre. Además, al mismo tiempo nos relajamos.
Ingredientes
1 cucharadita de mostaza
2 puñados de sal marina
1 vaso de agua
Preparación
Disolver la sal y la mostaza en agua caliente.
Uso
Para aumentar la eficacia de los baños de pies podemos sacarlos de vez en cuando y mojarlos con agua fría, para activar aún más la circulación.

DOLOR DE CABEZA EN EMBARAZADAS

Alcohol de lavanda
Para evitar el dolor de cabeza, las embarazadas, en primer lugar, deben eliminar de su dieta el café, el tabaco, los excitantes… También es recomendable descansar 20 minutitos después de comer. En caso de que llegue el dolor, como no es aconsejable tomar analgésicos, puede echarse mano de la lavanda.
Ingredientes
10-15 gotas de esencia de lavanda
Alcohol de friegas (70º)
Preparación
Mezclar la esencia de lavanda con un poco de alcohol de friegas.
Uso
Untar un pañuelo y colocárselo en la cabeza, en la nuca y en la frente.

DOLOR DE ESPALDA

Friegas de alcohol de romero. Meter en un frasco 2 ramas de romero fresco con 1 l de alcohol de friegas (farmacia). Dejar 7 días. Dar friegas verticales, pellizcos, palmaditas, pulgares a ambos lados de la columna.
Mezclar 50 ml de tintura de borraja con 50 ml de glicerina líquida. Dar fricciones. (ver revitalizador)

DOLOR DE HOMBRO

Friegas con ortiga
El ácido fórmico que contiene la ortiga ayuda a reducir ciertos dolores reumáticos. Antes de aplicarse el remedio es conveniente comprobar en una pequeña zona de la piel que la reacción que nos provoca la ortiga (picores, ampollas…) no es excesiva.
Ingredientes
1 ramo de ortigas frescas
Preparación
Ninguna.

Uso
Coger un ramo de ortigas frescas con un guante y frotar las ortigas por el hombro antes de acostarse. Al principio pica un poco y se siente calor. Abrigar bien la zona con pijama o jersey. A la mañana siguiente se nota la mejoría y a los 2 o 3 días el dolor desaparece por completo.

DOLOR DE MUELAS EN NIÑOS

Clavo
El clavo es inofensivo para los niños, pero excelente para mitigar el dolor de muelas.
Ingredientes
Clavo
Preparación
Ninguna.
Uso
Poner clavo en la muela dolorida y apretar.

DOLOR DE OÍDOS

Saquito de salvado
El calor es apropiado para tratar el dolor de oído siempre que no haya supuración, en cuyo caso debe acudirse al médico.
Ingredientes
Salvado de trigo o de avena
Preparación
Calentar un poco el salvado en una sartén y meterlo dentro de un saquito.
Uso
Aplicar sobre la oreja. En caso de no disponer de salvado, puede utilizarse sal marina gruesa.

DOLOR DE OÍDOS

Cebolla
Este remedio, muy antiguo, calma el dolor aunque no cure la infección.
Ingredientes
½ cebolla
Preparación
Una vez partida la cebolla por la mitad, se extrae la zona central para crear una cavidad. A continuación se calienta en un horno o al baño maría.
Uso
Aplicarla sobre la oreja afectada.

DOLOR DE OÍDOS

Gotas de aceite de almendras dulces
El dolor de oídos puede llegar a ser una molestia muy aguda. Siempre que no haya supuración, puede aplicarse este remedio.
Ingredientes
3 o 4 gotas de zumo de limón
1 chorrito de aceite de almendras dulces

Preparación
Calentar la mezcla al baño maría hasta conseguir una temperatura similar a la corporal. Verterlo en un frasquito con tapón cuentagotas.
Uso
Echar entre 2 y 4 gotitas en el oído.

DOLOR DE OÍDOS

Morder un tapón de corcho
Cuando el dolor de oídos está provocado por un problema dental o de la articulación del maxilar, un sencillo trozo de corcho puede ayudarnos.
Ingredientes
1 tapón de corcho
Preparación
Ninguna
Uso
Morder el corcho con las últimas muelas, apretando durante 5 o 10 minutos.

DOLOR DE OÍDOS

Aceite de ajo
Una amiga de la Botica nos envía un remedio con aceite de oliva y ajos para el dolor de oídos, una afección que puede llegar a ser muy lacerante.
Ingredientes
1 chorrito de aceite de oliva
2 dientes de ajo
Preparación
Poner el chorrito de aceite a calentar en una sartén y, a continuación, freír los ajos hasta que se doren. Después se cuela el aceite, se espera a que se enfríe y se pone en un frasco con cuentagotas.
Uso
Aplicar 2 o 3 gotas en el oído. Ha de presionarse un poco la oreja y colocarse un poquito de algodón, mientras se descansa un rato con la cabeza apoyada en el lado contrario.

DOLOR DE OÍDOS EN NIÑOS

Calcetines
Nada como el calor para que desaparezca el dolor de oídos en los niños.
Ingredientes
Calcetines de algodón o de lana
Preparación
No necesita.
Uso
Ponerle al niño unos calcetines gordos de lana o algodón en los pies y que duerma toda la noche. El dolor de oídos habrá desaparecido a la mañana siguiente.

DOLOR DE TRIPA EN BEBÉS

Ungüento de arcilla para masajes

Muchas veces, los dolores de vientre de los bebés no son más que el fruto de un espasmo en los intestinos ocasionado por los nervios. Los pequeños son muy sensibles y perciben cosas que los mayores pensamos que aún son incapaces de sentir. Por eso un masaje relajante puede ser muy beneficioso. Además, la arcilla ayuda a regular la temperatura.

Ingredientes

Aceite de oliva (o de masajes)
Arcilla

Preparación

Mezclar la arcilla y el aceite de oliva hasta conseguir un ungüento apropiado para realizar masajes.

Uso

Masajear con delicadeza la barriguita del bebé, de derecha a izquierda, en círculos.

DOLOR MENSTRUAL

Infusión de canela

Una amiga de la Botica nos envía este remedio para los dolores menstruales que le enseñó su madre.

Ingredientes

2 ramitas de canela
2 tazas de agua

Preparación

Echar las ramitas de canela en el agua y llevar a ebullición. Retirarlo del fuego cuando rompa a hervir y dejarlo reposar 5 minutos. Endulzar al gusto.

Uso

Beber caliente. Este remedio ayuda a bajar la menstruación y alivia los dolores.

DOLOR MENSTRUAL

Compresa de salvado

Contra el dolor, el salvado es una de las mejores opciones; se le conoce como la morfina natural. Además, es fácil de encontrar en cualquier herboristería.

Ingredientes

Bolsita de un tejido natural
Salvado

Preparación

Se llena el saquito de salvado y se pone en una cazuela, pero al vapor, no dentro del agua, durante unos 10 minutos.

Uso

Aplicarlo en el bajo vientre. Se puede cubrir la bolsita con una bufanda de lana o algodón, o con una faja, de modo que se pueda seguir con las ocupaciones habituales.

DOLOR MENSTRUAL

Masaje con aceite de melisa

El sacro, ese triángulo donde termina la columna vertebral, es una zona directamente conectada con el aparato ginecológico femenino, la matriz y los ovarios, por lo que un buen masaje puede aliviar las molestias de la regla.

Ingredientes

Aceite de oliva o girasol
10 gotas de esencia de melisa

Preparación

Echar las gotas de esencia de melisa en el aceite.

Uso
Aplicarlo en el sacro untándose los dedos y masajeando la zona, primero suave y cada vez con más vigor. Repetir el masaje varias veces al día.

DOLORES MENSTRUALES Y PREMENSTRUALES

Cocimiento de corteza de sauce
Para evitar y combatir los dolores premenstruales y menstruales es importante la alimentación: han de tomarse lácteos (que contienen calcio y magnesio) y eliminarse los azúcares. También son recomendables el aceite de onagra, de oliva o de borraja, pero además podéis tomar este cocimiento de corteza de sauce, que es analgésica.
Ingredientes
1 puñado de corteza de sauce
¼ litro de agua
Preparación
Cocer a fuego lento durante unos minutos la corteza de sauce en el agua, dejarlo reposar y colarlo.
Uso
Tomar una taza cuando se sienta el dolor.

DOLORES MUSCULARES

Macerado de semillas de aguacate
Del aguacate se utiliza hasta la semilla, como en este alcoholaturo (macerado en alcohol) para los dolores musculares.
Ingredientes
3 semillas de aguacate
250 ml alcohol de friegas (70º)
Preparación
Introducir las semillas de aguacate en un recipiente con el alcohol de friegas y dejarlo macerando entre 7 y 15 días. Cuando haya tomado uno color te o whisky puede colarse y utilizarse.
Uso
Dar friegas con el macerado en la zona dolorida.

DOLORES REUMÁTICOS

Aceite de ruda (remedio 18)
La ruda es una planta rodeada de leyendas y costumbrismo. Todavía se utiliza para ahuyentar a las ratas y los ratones, incluso se le colocaba debajo del ala a las gallinas para que los zorros no se las llevaran. Este oleato de ruda, un remedio que nos ha enviado un amigo de la Botica, ya se utilizaba en la Edad Media para combatir el reuma.
Ingredientes
40 g de ruda fresca (o 20 g si es seca)
¼ l de aceite de oliva
Preparación
Machacar en un almirez la ruda y ponerla en un tarro junto con el aceite. A continuación se tapa bien y se deja el tarro invertido al sol durante unos 40 días. Pasado ese tiempo, se cuela y se guarda.
Uso
Dar friegas con el aceite de ruda en las zonas afectadas por el reuma durante 3 o 4 días. Hay que protegerse del sol tras aplicárselo.

DUREZAS EN LOS CODOS

Limón y aceite
La piel de los codos es especialmente sensible a endurecimientos, sobre todo si nos apoyamos mucho en ellos como hacen los estudiantes en época de exámenes…
Ingredientes
1 limón
Aceite de oliva
Preparación
Cortar el limón por la mitad.
Uso
Poner los codos sobre el limón y estar así varios minutos. A continuación debe untarse la zona con aceite.

DUREZAS EN LOS PIES

Cataplasma de hiedra y ajo
La hiedra tiene propiedades emolientes y el ajo es muy cáustico, por lo que al aplicarse este remedio contra las durezas debe evitarse que el ajo entre en contacto con el resto de la piel, pues podría quemarla provocando enrojecimientos.
Ingredientes
Hiedra
Ajo
Preparación
Machacar y mezclar la hiedra y el ajo y colocarlos en una gasa.
Uso
Aplicar la cataplasma sólo sobre la zona afectada, evitando con un esparadrapo agujereado que entre en contacto con el resto de la piel.

ECCEMA

Leche
Este es un antiguo remedio contra los picores que producen los eccemas.
Ingredientes
Leche
Preparación
Ninguna, se aplica directamente.
Uso
Aplicar un algodón empapado en leche sobre la zona afectada.

ECCEMA

Emplasto de arcilla
Los eccemas no son más que toxinas que quieren salir al exterior, por eso hay que limpiar la piel. La arcilla, al secarse sobre ella, absorbe sus impurezas; de ahí su uso en problemas cutáneos y tratamientos de belleza.
Ingredientes
6 u 8 cucharadas de cola de caballo
1 l de agua
Arcilla
Preparación

Poner a hervir la cola de caballo en el agua. Dejarlo 10 minutos a fuego lento, hasta que haya reducido a la mitad y colar.
Tomamos una pequeña parte de este agua de cola de caballo, y en un recipiente la mezclamos con una punta de arcilla; se ha de conseguir un barro de una densidad intermedia, ni muy espeso ni muy licuado. La arcilla es muy delicada y conviene manipularla con materiales nobles; así pues la amasaremos con una cuchara de madera.
Uso
Aplicar el emplasto y dejarlo secar. Cuando pasen unos 20 minutos limpiamos la zona utilizando el agua de cola de caballo que nos ha sobrado. Utilizada diariamente, los efectos se notan desde el principio, y en una semana prácticamente desaparecerá el eccema.

ENURESIS

Saquito de lúpulo
El lúpulo es la planta que da sabor y aroma a la cerveza, pero también se utiliza para cortar la incontinencia urinaria infantil. Sus efluvios tienen una acción tonificante sobre las terminaciones nerviosas de la vejiga y evitan la enuresis.
Ingredientes
Lúpulo
Un saquito de algodón de 2 o 3 cm de lado
Preparación
Se rellena el saquito con suficiente lúpulo para que quede bien lleno y algo apretado.
Uso
A la hora de dormir, dejamos el saquito bajo la almohada del niño.

ENURESIS

Infusión de barbas de maíz
El maíz es el alimento básico de una parte importante de la humanidad. Pero no sólo su grano es útil, sino también sus barbas o cabellera, que poseen una importante acción diurética. Juntándolas con anís se puede hacer una infusión que evita que los niños se meen en la cama.
Ingredientes
Un puñado de barbas de maíz
½ puñado de semillas de anís
½ litro de agua
Preparación
Ponemos a hervir en el agua las barbas de maíz y las semillas de anís. Cuando llegue a ebullición lo retiramos del fuego y lo dejamos reposar durante 10 o 15 minutos.
Uso
Tomar la infusión tres veces al día, antes de cada comida. Puede endulzarse con un poco de miel.

ENURESIS

Masaje renal
Este masaje tiene como finalidad darle calor a toda la zona. Es importante mantener la zona caliente, con ropas de algodón más allá del momento del masaje.
Ingredientes
Aceite de almendras
1-3 gotas de esencia de tomillo
Preparación
Se mezclan el aceite de almendras y la esencia de tomillo, que servirán de linimento.

Uso
El masaje se ha de dar en la zona de los riñones haciendo círculos hacia fuera con los dedos, primero lentamente, luego de forma más vigorosa. A continuación, el "masajeado" se pondrá boca arriba y repetiremos la acción en la zona de la vejiga.

ESCOZOR Y PICOR ALREDEDOR DE LA VAGINA

Aceite de germen y de caléndula
En caso de picores en la vulva es importante no utilizar jabones agresivos, vestir ropa interior de algodón y aclararla bien. Pero, además, este remedio con flor de caléndula puede aliviar esos picores.
Ingredientes
150 ml de aceite de germen de trigo
10 g de pétalos de caléndula
Preparación
Calentar 1 hora al baño maría el aceite de germen de trigo y añadir los pétalos de caléndula. A continuación, se ha de dejar reposar durante 24 horas y, transcurrido ese tiempo, ya puede colarse.
Uso
Aplicarlo por la noche con la mano o mediante una gasa.

ESGUINCE

Cataplasma de patata
Un esguince mal curado puede convertirse en una dolencia crónica. Este remedio mejorará pequeños esguinces, ya sean debidos a un traspiés doméstico, a un paso en falso en la calle...
Lo primero que tenemos que hacer es aplicar agua fría o, si se tiene a mano, hielo, que reduce la inflamación y aplaca el dolor. La arcilla puede ser muy útil, pero en caso de no disponer de ella en casa en ese momento, las patatas, que nunca faltan en cualquier hogar, pueden servir.
Ingredientes
Patatas
Preparación
Se asan unas patatas y se machacan en un mortero. De ese modo, se prepara una cataplasma que se pone sobre una gasa.
Uso
Tras aplicarla se venda la zona: el esguince mejorará rápidamente.

ESPINA DE PESCADO CLAVADA EN LA GARGANTA

Pies en agua fría
Cuando comiendo pescado se nos queda una espina clavada en la garganta, lo primero que solemos hacer es tragarnos una miga de pan a medio masticar. A menudo con eso basta, pero otras veces no es suficiente y hay que recurrir a un remedio de urgencia.
Ingredientes
Miga de pan
Agua fría
Preparación
Se coge agua muy fría, incluso se le puede añadir hielo, y se pone dentro de una palangana o barreño.
Uso
Se ponen los pies en esta agua tan fría y, a continuación, comiendo otra miga de pan, esta vez la espina desaparecerá.

ESPINILLAS

Batido de coliflor (remedio 14)
Una amiga de la Botica nos envía este sencillo tónico para combatir los puntos negros y las espinillas, tan habituales en las pieles grasas.
Ingredientes
Coliflor
Preparación
Batir la coliflor en la batidora
Uso
Aplicarlo con un algodón sobre la piel y mantener durante unos 20 minutos la zona en alto. Es recomendable aplicárselo antes de irse a dormir.

ESPINILLAS - ACNÉ

Vapores de flor de saúco
Utilizar **agua con sal marina** como exfoliante.
Mascarilla : mezclar arcilla con jugo de tomate hasta pasta homogénea. Aplicar con un pincel y dejar casi secar, una media hora. Retirar con agua tibia.

ESTÓMAGO SUCIO, TOXINAS ACUMULADAS

Infusión de orégano
Algunas veces, pasamos temporadas en que nos cuesta digerir los alimentos y tenemos la sensación de que nuestro estómago está sucio. Este remedio de urgencia ayuda al organismo a deshacerse de las toxinas acumuladas y limpiar el aparato digestivo.
Ingredientes
1 l de agua
2 cucharadas de hojas y flores de orégano
Preparación
Hervir el agua, retirarla del fuego y agregar el orégano. A continuación se tapa y se deja reposar de 3 a 5 minutos.
Uso
La infusión se ha de dejar enfriar y beberse fuera de las comidas a lo largo de toda la jornada.
A la vez que se toma esta infusión, se debe mantener una buena dieta a base de verduras, crudas o cocidas, y frutas de estación.

ESTREÑIMIENTO

Maceración de semillas de lino
Las semillas de lino no sólo poseen grandes propiedades laxantes, sino también emolientes (ablandar durezas como los forúnculos o los diviesos) y antiinflamatorias. Además, facilitan la menstruación. Por último, el lino es bueno para la piel y el pelo gracias a sus aceites.
Ingredientes
2 cucharadas de semillas de lino
Limón o miel
Preparación
Echar las semillas de lino en una taza de agua caliente y dejarlo reposar durante 12 horas, macerando. Una vez pasado ese tiempo, mejoraremos el gusto con un poco de limón o de miel. Para evitar su textura gelatinosa puede pasarse por la batidora.
Uso

Tomarlo cada noche antes de acostarse.

ESTREÑIMIENTO

Masaje en el sacro
La falta de evacuación puede llegar a cambiar el carácter y estropear la piel. Evidentemente, es importante tomar alimentos integrales, ricos en fibra: harinas, cereales, copos de avena, sésamo… Pero este masaje también puede resultar muy efectivo.
Ingredientes
Aceite de oliva
Preparación
Ninguna
Uso
Masajear el sacro en círculo, siempre en el sentido de las agujas del reloj, con los dedos corazón y anular.

ESTREÑIMIENTO EN LAS EMBARAZADAS

Lino dorado
Este remedio para el estreñimiento en las embarazadas nos lo ha enviado una amiga de la Botica.
Ingredientes
1 cucharada de lino dorado
½ vaso de agua
Preparación
Dejar macerando el lino en agua toda la noche.
Uso
Tomarlo en ayunas. Los complementos ideales son 1 yogur bio y unas tostadas untadas con aceite de oliva y tomate.

ESTREÑIMIENTO INFANTIL

Estimulación con perejil
Este remedio contra el estreñimiento en niños pequeños funciona desde hace siglos.
Ingredientes
1 ramita de perejil
Aceite de oliva
Preparación
Untar la ramita de perejil en aceite.
Uso
Introducírsela levemente al niño en el culito, cosquilleándole el ano.

ESTREÑIMIENTO - INAPETENCIA

Mermelada de tomate
El tomate es un producto básico en la dieta mediterránea, y una de las grandes fuentes de salud a nuestro alcance. Como prometimos en el programa dedicado al tomate, aquí está la receta de la mermelada de tomate, que combate el estreñimiento y la inapetencia.
Ingredientes
1 kg de tomates
½ kg de azúcar
Preparación

Se lavan, se pelan, se exprimen y se trocean los tomates, quitándoles las pepitas. Después le añadimos al gusto una parte del jugo de los propios tomates, según lo densa que queramos la mermelada. Se pone todo a hervir en un cazo a fuego lento y se agrega el azúcar. Ha de hervir ¾ de hora, removiéndolo continuamente, y reposar ¼ de hora.
A continuación lo envasamos en un tarro de cristal bien limpio y lo tapamos. Si lo vamos a consumir en los próximos días es suficiente con guardarlo en el frigorífico. Si lo queremos conservar sólo unas cuantas semanas, lo ponemos boca abajo mientras la mermelada aún está muy caliente; es lo que se llama una media conserva. Si lo queremos conservar durante meses utilizaremos tarros de cristal previamente esterilizados y los herviremos al baño maría durante 1 hora.
Uso
Además de tomarse en el desayuno, puede acompañar a quesos y formar parte de originales postres.

ESTRÉS - NERVIOSISMO - INSOMNIO

Agua de azahar con infusión de hierbabuena
Este remedio para reducir el estrés y el nerviosismo nos lo ha enviado una amiga de la Botica desde Tenerife.
Ingredientes
1 puñado de flor de azahar ½ vaso de agua 2 hojas de hierbabuena 1 vaso de agua
Preparación
Dejar macerando la flor de azahar en el medio vaso de agua durante una jornada entera al sol y al sereno. A continuación, se prepara una infusión con la hierbabuena y el resto del agua y se le añade el agua de azahar.
Uso
Hay que tomarlo al aire libre, o al menos con la ventana abierta.

ESTRÍAS

- Dar masaje con aceite de lavanda para prevenir.

ESTRÍAS

Crema natural antiestrías
Las estrías son, básicamente, un problema que sufren las mujeres, en especial en los muslos, en el vientre y en los senos. Suele tratarse de un problema hormonal y circulatorio. Gracias a la gran capacidad de regenerarse que tiene nuestra piel se soluciona con el tratamiento adecuado.
Ingredientes
100 g de hojas frescas de diente de león
½ l de agua
½ vaso de zumo de aloe
7 gotas de aceite de rosa mosqueta
Harina de avena
Preparación
Hervir en el agua el diente de león durante 10 minutos y dejar reposar el resultado. Pasarlo entonces a un recipiente alto y estrecho, añadirle el zumo de aloe, la rosa mosqueta y la harina de avena y triturarlo todo con la batidora. La cantidad de harina de avena utilizada será la necesaria para que la mezcla alcance una textura cremosa y homogénea.
Uso

Aplicar la crema directamente sobre las estrías y dejarla actuar durante una hora. Luego, lavarse con agua tibia. El tratamiento se ha de repetir al menos cinco veces a la semana.
Si se complementa con masajes con germen de trigo o manteca de cacao tras la ducha aumentará el efecto antiestrías.

ESTRÍAS EN LOS SENOS

Mascarilla de limón y huevo
Esta mascarilla antiestrías está especialmente indicada para la piel de los senos. Lo ideal sería alternar este remedio con la crema natural antiestrías que también hemos recomendado.
Ingredientes
½ corteza de limón
1 yema de huevo
Preparación
Trituramos la corteza de limón en la batidora y le añadimos la yema de huevo previamente batida. Removemos bien hasta homogeneizar la mezcla.
Uso
La mascarilla se ha de aplicar recién hecha, cubriendo los senos durante varios minutos, cuanto más tiempo mejor.

ESTUDIANTES EN ÉPOCA DE EXÁMENES

Hígado encebollado
Tomar hígado es una buena fórmula para que el estudiante adquiera un buen tono mental y físico. Su alto contenido en nutrientes esenciales y en especial en ácido fólico lo hacen excelente para mejorar la memoria. Combinado con la cebolla, rica en aceites y azufre —por lo que frena las enfermedades infecciosas y es muy depurativa—, se convierte en un plato imprescindible para estudiantes en época de exámenes.
Ingredientes
Hígado
Cebolla
Aceite de oliva
Preparación
Pelar y cortar cebolla al gusto y dorarla en una sartén con aceite previamente calentado. Mientras tanto, se limpia el hígado de la tela que lo cubre y se divide en tajadas. Cuando la cebolla esté dorada, se añade el hígado, se tapa y se deja a fuego muy lento hasta que se haga.
Uso
Tomarlo dos veces por semana.

FALTA DE APETITO

Infusión de hojas de laurel
El laurel ayuda a abrir el apetito. Pero hemos de prestar atención a consumirlo siempre seco, para que actúe como un extraordinario tónico digestivo.
Ingredientes
20-30 g de laurel
1 l de agua
Preparación
Se deja reposar el laurel en agua hirviendo durante unos minutos. A continuación se cuela.
Uso
Tomar una taza 10 minutos antes de cada comida.

FALTA DE APETITO

Ponche revitalizador
Aquí tenemos un clásico remedio para abrir el apetito y ayudar a ganar peso a niños poco comedores o a convalecientes.
Ingredientes
1 huevo
Un chorro de vino quinado
Preparación
Se bate el huevo y a continuación se agrega el vino quinado.
Uso
Tomarlo 1 hora antes de las comidas.
Si se prepara para niños, poner sólo unas gotitas de vino y añadirle azúcar moreno o miel.

FALTA DE COLOR EN LAS MEJILLAS

Colorete natural
Este remedio para mantener el color natural de las mejillas nos los envía una amiga desde Arabia Saudita.
Ingredientes
1 tomate
Preparación
Cortamos dos rodajas de tomate
Uso
Nos sentamos, preparamos una toalla para no mancharnos, y nos ponemos una rodaja en cada pómulo. Tenemos que mantenerlas 10 minutos en la cara.
Si nos pica un poco, por el ácido del tomate, nos aplicamos a continuación una crema hidratante suave, o la mascarilla de yogur, miel y limón que hemos recomendado.

FALTA DE ENERGÍA

Paté remineralizante
Ingredientes
6 champiñones
½ cebolla
Un chorro generoso de aceite de oliva
1 cucharada de levadura de cerveza
Preparación
Triturar aproximadamente la misma cantidad de cebolla que de champiñones y rehogarlo todo en una sartén con el aceite. Añadirle levadura de cerveza para espesar. También puede utilizarse pan rallado.
Uso
Puede tomarse a cualquier hora del día y permite recuperar energía a niños, ancianos y deportistas.

FALTA DE ENERGÍA

Paté de avellanas y miel
Este paté, un tónico revitalizador, es apropiado para niñas, embarazadas, convalecientes…, pues ofrece un equilibrado aporte energético. La margarina posee grasas vegetales y vitamina E, la avellana contiene proteína y sales minerales, y la miel los mejores azúcares.
Ingredientes
100 g de margarina

100 g de avellanas
3 cucharadas de miel
Preparación
Triturar las avellanas, mezclar los tres ingredientes en un recipiente grande a fuego lento y removerlos bien hasta conseguir una masa homogénea. Dejarlo enfriar antes de consumirlo.
Uso
Este paté sólo es desaconsejable para diabéticos. Resulta ideal como desayuno o merienda, y puede conservarse en el frigorífico durante varios días.

FALTA DE ENERGÍA - BAJO TONO VITAL

Reconstituyente de avena
La avena es un cereal muy energético rico en hierro, almidón y gluten, ideal para todas aquellas personas que deseen aumentar su capacidad energética: quienes están por debajo de su peso normal, el estudiante que desea aumentar su rendimiento físico e intelectual, la persona que se encuentra abatida, sin fuerzas, con permanente sensación de sueño, sin ilusión o con estrés permanente…
Ingredientes
Unas cuantas cucharadas de avena
Leche de avena
Preparación
Mezclar los ingredientes con la batidora.
Uso
Si se quiere, se le puede añadir un poco de miel.

FALTA DE ENERGÍA - BAJO TONO VITAL

Ponche revitalizador
El ponche es un antiguo revitalizador, tanto para niños como para convalecientes, embarazadas o ancianos. Eso sí, el huevo está contraindicado para personas con el colesterol alto o problemas de vesícula biliar.
Ingredientes
2 yemas de huevo
100 ml de orujo
2 cucharaditas de azúcar
2 o 3 gotas de esencia de vainilla
Preparación
Se ponen todos los ingredientes en un bol y se bate bien.
Uso
Para los niños, se puede sustituir el alcohol por leche.

FALTA DE PASIÓN - BAJO TONO VITAL

Licor de la pasión
Este licor es ideal para una velada íntima con nuestra pareja. Con una tacita de este vino estimulante “de nuestra propia cosecha” aparcaremos las preocupaciones y disfrutaremos de la conversación.
Ingredientes
1 rama de canela
10 granos de café
10 clavos de olor
1 puñado de romero

1 l de vino dulce
Preparación
Se introducen en un tarro todos los ingredientes y se deja 9 días macerando. Pasado ese tiempo, sólo queda colarlo.
Uso
Tomar medio chupito, o uno entero los más atrevidos, después de cada comida.

FALTA DE VITAMINA A - COLESTEROL

Gazpacho de la abuela
El gazpacho es el plato más andaluz. Conserva todas las propiedades del tomate y es un modo agradable de que los niños lo consuman crudo. Fuente de vitaminas, fibra vegetal, ácidos grasos monosaturados, sales minerales y glúcidos, gazpacho quiere decir "batiburrillo, revoltijo, mezcolanza".
Ingredientes
(para 4 personas)
½ kg de tomates rojos
½ vaso de aceite de oliva
1 diente de ajo
1 pepino mediano
½ pimiento
½ litro de agua
Miga de pan
Vinagre
Sal
Preparación
Se remoja la miga de pan hasta que esté tierna. En un recipiente se añaden los tomates (previamente pelados y troceados), el pimiento, el ajo (al que se le quita el germen para que no huela tanto), el pan, el aceite y vinagre y sal al gusto. Después se pasa por la batidora hasta obtener una mezcla homogénea y a continuación por el chino o un colador normal.
Le agregaremos por último agua fría progresivamente. La cantidad dependerá de lo denso que nos guste.
Uso
Se sirve en cuencos, con cebolla, pimiento, pepino y tomate troceados muy menudamente como guarnición, que añadirán los comensales según sus preferencias.

FALTA DE VITAMINA A - COLESTEROL

Pa amb tomaquet ("pantumaca")
La mezcla de tomate y aceite de oliva hace del "pantumaca", esa sencilla delicia catalana, una excelente fuente de salud. Además, es una buena manera de que los niños coman tomate crudo.
Ingredientes
Pan de leña sin sal
½ tomate maduro
Un pellizco de sal marina
Un chorro generoso de aceite de oliva
Preparación
Se cortan rebanadas de pan de unos 2 cm de ancho. Se restriega el tomate, sin que lleguen a quedar empapadas y se añade la sal. Por ultimo, repartimos por la superficie el aceite de oliva.
Uso
Puede tomarse como tentempié a media mañana o por la tarde.

FARINGITIS…

Gárgaras con cocimiento de zarzamora
La zarzamora, además de curar las llagas bucales, es eficaz en caso de problemas de garganta.
Ingredientes
1 puñado de brotes de zarzamora
1 chorrito de vinagre de manzana
¼ l de agua
Preparación
Hervir la zarzamora en el agua durante 5 minutos a fuego lento. A continuación, colar, añadir el vinagre y dejar enfriar un poco el cocimiento.
Uso
Hacer gárgaras con el preparado sin tragárselo.

FARINGITIS…

Saquito de harina de trigo
Este sencillo remedio para la faringitis y la laringitis nos lo ha enviado una amiga de la Botica desde Navarra.
Ingredientes
Harina de trigo
Preparación
Calentar la harina de trigo en una sartén y ponerla en un saquito de algodón.
Uso
Aplicar el saquito en la garganta, sujetarlo y mantenerlo hasta que se enfríe. Es eficaz y alivia el dolor de inmediato, incluso cuando hay ganglios.

FERTILIDAD

Sopa de jengibre, champiñones y menta
El jengibre, del que se aprovecha la raíz, es una planta originaria de la India. En la Edad Media ya se utilizaba para los problemas digestivos, e incluso para combatir la peste, pero el polvo de jengibre también es muy bueno para las embarazadas, porque se elimina muy bien. Esta sopa de jengibre, champiñones y menta piperita –tres grandes afrodisíacos– potencia la fertilidad. No obstante, no se ha de abusar del jengibre, porque puede resultar fuerte para el organismo...
Ingredientes
Un puñado de menta piperita
½ l de agua
200 g de champiñones
1 cucharada sopera de polvo de jengibre
Preparación
Haremos una infusión con la menta piperita en un cuarto de litro de agua. Mientras la dejamos reposar, cocemos en el agua restante, a fuego lento, los champiñones y el jengibre, durante unos 15 minutos. Una vez la infusión de menta ha reposado, la colamos y se la añadimos a la cocción de jengibre y champiñones. Mezclamos bien y agregamos sal y aceite al gusto.
Uso
Como cualquier otra sopa, aunque ha de recordarse que no se debe abusar.

FIEBRE

Cataplasma de alcohol de romero
El alcohol de romero, que ya recomendamos en forma de friegas para el dolor de espalda, es también efectivo contra la fiebre.

Ingredientes
Alcohol de friegas, de 96º
3 cucharadas de romero seco o 2 ramitas del fresco
Preparación
Poner las 3 cucharadas de romero dentro del alcohol y dejarlo reposar durante una semana (si el romero es fresco) o 15 días (si es seco). Agitarlo periódicamente.
Uso
Empapar la gasa y, con cuidado de que no gotee, ponerla en la frente y en las muñecas.

FIEBRE ALTA

Infusión de saúco
Las flores de saúco son uno de los sudoríficos y depurativos más efectivos que se conocen, recomendables en todos los estados febriles, ya sean catarros, resfriados o gripes. Se utilizan desde hace miles de años.
Ingredientes
1 cucharada de flores de saúco
¼ l de agua
Preparación
Verter un vaso de agua hirviendo sobre una taza con una cucharada de la planta y dejarlo reposar durante 10 minutos.
Uso
Tomar 2 o 3 vasos al día (media dosis los niños). Esta infusión concentrada también da buenos resultados aplicada sobre afecciones cutáneas (forúnculos, eccemas, acné).

FIEBRE EN BEBÉS

Cataplasma de arcilla
La arcilla, tan útil, es también un buen remedio contra la fiebre de los recién nacidos.
Ingredientes
Arcilla
Agua
Preparación
En un bol, se mezclan un poco de arcilla y agua hasta conseguir un barro consistente, que depositaremos sobre una gasa.
Uso
La cataplasma debe aplicarse en el bajo vientre del bebé.

FIEBRE EN ADULTOS

Preparado de miel
La miel es un alimento energético, un antibiótico natural, es digestiva, nutritiva, antiséptica… Y entre sus muchos usos, se encuentra el de reducir la fiebre.
Ingredientes
Miel artesanal de romero
Aceite de oliva
Zumo de limón
Preparación
Mezclar los tres ingredientes a partes iguales.
Uso
Una cucharadita cada 2 o 3 horas.

FIEBRE INFANTIL

Compresas de agua fría y arcilla
Es cierto que en los niños la temperatura sube tan fácilmente como baja, pero a partir de los 38 grados, es un síntoma que hay que controlar. La fiebre es una defensa del organismo, una respuesta…
Ingredientes
Agua fría
Arcilla
Preparación
Se empapan las compresas en agua fría y arcilla.
Uso
Se colocan sobre la frente, la nuca y el bajo vientre hasta que remita la fiebre.

FÍSTULA

Cataplasma de cebolla cocida
Este remedio contra las fístulas, esos conductos anormales, ulcerados y estrechos, que se abren en la piel o en las membranas mucosas, las limpia y las cierra.
Ingredientes
Cebolla
Preparación
Cocer la cebolla y deshacerla en capas.
Uso
Poner un par de capitas sobre una gasa y aplicarla en la zona afectada, sujetándola con tiritas. Ha de dejarse puesta toda la noche y repetir el remedio hasta que cesen las molestias.

FISURA ANAL

Decocción de corteza de roble
Las fisuras anales, producto generalmente del estreñimiento crónico, son muy dolorosas. Es muy importante favorecer la deposición reduciendo al mínimo los alimentos astringentes (café, alcohol, picantes, grasas animales…) y tomando aceite de oliva en ayunas. Además, puede utilizarse esta decocción de corteza de roble, que puede combinarse con la pomada de caléndula (véase).
Ingredientes
1 puñado de corteza de roble
2 l de agua
Preparación
Cocer durante 10 minutos la corteza de roble, dejarla entibiar y colar el líquido.
Uso
Han de tomarse baños de asiento de 10 o 15 minutos durante varias semanas.

FLEMÓN EN NIÑOS

Higo paso hervido en leche
Este sencillo remedio alivia el dolor de los flemones.
Ingredientes
1 higo paso
Leche
Preparación

Poner un higo paso en leche hirviendo. Cuando se ablande, lo sacamos y lo partimos por la mitad.
Uso
Lo aplicamos en el flemón por el interior de la boca.

FORÚNCULOS

- Emulsionar con miel 1 C de harina con 1 C de levadura de cerveza. Extender en una gasa y aplicar en cataplasma sobre el forúnculo. Dejar varias horas hasta que absorba el pus.

GINGIVITIS

Enjuagues con decocción de corteza de roble
El enrojecimiento de las encías y el sangrado que puede provocar la gingivitis tiene solución realizando enjuagues con esta decocción de corteza de roble.
Ingredientes
20 g de corteza de roble
1 l de agua
Preparación
Cocer la corteza de roble en el agua durante 10 minutos a fuego lento y colarla.
Uso
Realizar enjuagues con la decocción dos o tres veces al día.

GINGIVITIS

Cocimiento de corteza de roble
Enjuagándose la boca con este cocimiento de corteza de roble se combaten las encías doloridas y enrojecidas. Ante los problemas de gingivitis, es recomendable también comer manzanas crudas con piel a mordiscos, pues limpian los dientes y las encías.
Ingredientes
¼ l de agua
1 cucharada de corteza de roble
Una pizca de bicarbonato
Preparación
Se hierve la corteza de roble en el agua durante 10 minutos a fuego lento. Tras dejarlo reposar, debe colarse y añadirle una pizca de bicarbonato.
Uso
Deben hacerse enjuagues con el cocimiento durante varios días para notar la mejoría.

GOLPE EN EL SACRO

Compresa de harpagofito, árnica y cola de caballo
El harpagofito (la garra del diablo) es un buen antiinflamatorio, así como el árnica, ideal para los golpes. La cola de caballo un magnífico remineralizante. Por lo tanto, estas compresas son un efectivo remedio contra los golpes.
Ingredientes
1 puñado de cola de caballo
1 puñado de árnica
1 puñado de harpagofito
1 l de agua
Preparación

Hervimos el harpagofito en el agua durante 7 minutos. Después le añadimos el árnica y la cola de caballo y lo dejamos otros 3 minutos hirviendo. Lo retiramos entonces del fuego y lo dejamos reposar con un trapo de cocina sobre la tapadera para preservar su fuerza.

Uso

En la bañera, empapamos bien una gasa o compresa en el líquido y nos la aplicamos, tan caliente como seamos capaces de soportarla, en el hueso sacro. En unos días habrá hecho el efecto deseado.

GOLPE MUSCULAR

Cataplasma de arcilla

Un típico accidente casero son esos golpes que producen un pequeño derrame interno, una pequeña inflamación, una lesión muscular… Contra ellos, como ya hemos aconsejado en el caso de las torceduras, lo primero es aplicar hielo, por su efecto antiinflamatorio y analgésico.

Ingredientes

Arcilla
Agua

Preparación

Echamos varias cucharadas de arcilla en un bol con agua y lo mezclamos (siempre con una cuchara de madera) hasta conseguir un barro espeso. Ponemos el emplasto sobre una gasa.

Uso

Aplicar la cataplasma sobre la zona golpeada y sujetarla con una venda. Es importante la presión que la venda ejerce sobre la compresa de arcilla, pues también ayuda a reducir la inflamación. En unos minutos ya se siente la mejoría.

GOLPES EN LOS DEDOS

Huevo

Este sencillo y antiguo remedio alivia inmediatamente los golpes en los dedos, evitando la hinchazón y el cardenal.

Ingredientes

1 huevo

Preparación

En un extremo del huevo, se hace un agujero lo suficientemente grande para que quepa el dedo.

Uso

Se introduce el dedo dentro y se mantiene allí hasta que el calor que desprende pase al huevo y éste también se caliente.

GOTA

Batido de fresas

Las fresas eliminan el exceso de ácido úrico, causante de la gota. También son un depurativo del organismo y de la piel.

Ingredientes

Fresas
3 cucharadas de leche descremada
Azúcar moreno o miel

Preparación

Trocear en un bol las fresas y añadir la leche y el azúcar (o la miel). Mezclar bien todos los ingredientes. Puede utilizarse también la batidora.

Uso

Debe tomarse recién hecho para que la fruta no se oxide.

GOTA - FORÚNCULOS - GOLONDRINOS

Cataplasma de borraja
La pulpa de la borraja es antiinflamatoria, e incluso limpia los forúnculos. Además, combate la gota, llamada antiguamente "la enfermedad de los reyes", porque al estar causada por consumo excesivo de carnes rojas y grasas animales, sólo personas capaces de permitirse esa lujosa alimentación la padecían. Se manifiesta en la hinchazón del dedo gordo del pie.
Ingredientes
Borraja
1 l de agua
Preparación
Lavar y cortar la borraja en trozos y ponerla a hervir en el agua a fuego lento durante 15 minutos. Pasado ese tiempo, se la deja reposar otros 10 minutos y se cuela.
Por último, se tritura la pulpa en el almirez y se coloca en una gasa.
Uso
Se aplica a modo de cataplasma sobre la zona afectada. Se venda y se deja actuar toda la noche.
El caldo de borraja sobrante es útil en estados gripales (véase).

GRANITOS - FEALDADES - PIELES SUCIAS

Baños de llantén
El llantén, llamada en muchos países la hierba de las siete venas, una hierba emblemática para problemas digestivos y de la piel: reduce las bronquitis agudas, es una estupenda antiséptica en afecciones bucales y de garganta… Pero sobre todo resuelve de manera increíble úlceras heridas, llagas y otros problemas de la piel.
Ingredientes
1 puñado de hojas de llantén
2 l de agua
Preparación
Cocer en el agua durante 5 minutos las hojas de llantén. Pasado ese tiempo se cuela el cocimiento y se agrega al agua del baño.
Uso
Tomar baños de 10 o 15 minutos en días alternos.

GRANOS EN LA CARA Y EL CUERPO

Compresas de cocimiento de ortigas

Los granos en la cara y el cuerpo suelen tener su origen en una alimentación desequilibrada. El primer paso para hacerlos desaparecer es eliminar las grasas y los azúcares de la dieta, y zumo de ortigas con un poco de limón. Este cocimiento de ortigas, también ayudará.
Ingredientes
100 g de ortigas
1 l de agua
Preparación
Hervir las ortigas en el agua durante 30 minutos y dejar posar. Colarlo una vez frío.
Uso
Aplicarlo con compresas en la zona afectada.

GRIETAS EN EL PECHO - MASTITIS

Cataplasma de col
La col es cicatrizante y vulneraria, por lo que resulta muy apropiada en dolencias habituales del posparto como las grietas en el pecho o la mastitis.
Ingredientes
1 hoja de col
Preparación
Se lava y machaca bien la hoja de col en un mortero y se coloca en una gasa.
Uso
Aplicar la cataplasma dentro del sujetador varias veces al día.

GRIETAS EN LOS LABIOS

Pomada de cera y aceite de almendras
Éste es un remedio sencillo y eficaz para dejar sedosos y atractivos los labios que se han agrietado. Lo ha enviado una amiga de la Botica de Barcelona.
Ingredientes
Cera virgen de abejas
Aceite de almendras
Preparación
Mezclar los dos ingredientes en un cazo al fuego y esperar a que la cera se deshaga y se mezcle con el aceite.
Uso
Esperar a que se enfríe y se solidifique (tardará entre media hora y 1 hora) y aplicarla en la zona afectada antes de acostarse y al levantarse.

GRIPE

Caldo de borraja
La borraja, esa planta con bello, es la reina de las verduras. Su nombre, de origen árabe, quiere decir "padre del sudor", y es que entre sus virtudes se encuentra la de ser una gran sudorífica, diurética y expectorante.
Su caldo es un remedio excepcional en estados gripales. Muy recomendable si se sienten escalofríos, se nota uno cansado, o percibe que se le viene encima un catarro o unas fiebres.
Ingredientes
1 l de agua
Aceite
Sal
Limón
Preparación
Lavar y cortar la borraja en trozos y ponerla a hervir en el agua a fuego lento durante 15 minutos con un poco de aceite y sal. Pasado ese tiempo, se la deja reposar otros 10 minutos y se cuela a una sopera, aderezándolo con aceite, sal y limón.
Uso
Tomar, a pequeños sorbos, 1 litro al día, dos o tres veces por semana.
Con la pulpa de la borraja que ha quedado en el colador puede elaborarse una cataplasma para la gota (véase).

HELADO DE CEREZAS

helado cereza vitamina mineral
Ingredientes
300 g de cerezas
100 g de azúcar
100 cl de nata líquida para montar
1 limón
1 cucharada de vinagre de Módena
Preparación
Se lavan y se deshuesan las cerezas, triturándolas junto con el azúcar, la nata, el zumo del limón y el vinagre en una batidora. A continuación se cubre el recipiente con papel de aluminio y se deja reposar en el frigorífico durante 1 hora; de ese modo el vinagre realza el sabor de las cerezas y da al helado un toque refinado.
Pasado ese tiempo, se coloca en una heladera tradicional durante 20 o 25 minutos, hasta que haya adquirido la consistencia adecuada, añadiendo hielo y sal a la heladera mientras se da vueltas a la manivela.
Uso
Tomarlo de vez en cuando y no abusar de él.

HEMATOMAS

Vinagre de manzana casero
La sidra, esa bebida apreciada especialmente en el norte de España, procede de una combinación de manzanas amargas, dulces y ácidas cuyo zumo se deja fermentar. Es diurética, digestiva y de muy bajo nivel alcohólico. Con ella se elabora un vinagre excepcional.
El vinagre de manzana es muy beneficioso para la salud, pues posee una potente combinación de sales minerales, materias orgánicas y ácido acético. Es muy rico en potasio, y también contiene fósforo, cloro, sodio, magnesio, calcio, azufre, hierro y flúor.
Aquellos que tengan unas necesidades especiales de potasio como las personas mayores, quien tome medicamentos diuréticos, o padezca de retención de líquidos deben tomar vinagre de manzana habitualmente. También en caso de agotamiento, enfermedades cardíacas y para evitar el endurecimiento de la pared arterial.
Eso sí, no a todo el mundo le conviene: quienes padecen úlceras gástricas, gastritis, estreñimiento o problemas intestinales deben abstenerse o tomarlo en pequeñas dosis.
Ingredientes
Los posos de varias botellas de sidra
Un poco de sidra
Preparación
Los restos turbios (posos) de varias botellas de sidra natural se meten en una botella de cuerpo ancho y cuello estrecho. Ésta se cubre con un paño de lino y se deja al sol o junto a un radiador, a 25 ºC aproximadamente, durante 4 o 5 semanas.
Si ponemos un globo en el cuello de la botella veremos cómo se va hinchando conforme fermenta la sidra.
A medida que pasan las semanas, observaremos que se va formando una capa superficial en nuestros posos de sidra: es la “madre” del vinagre.
A las 5 semanas comprobamos si el vinagre está ya suficientemente ácido; si es necesario, lo vertemos en un recipiente de barro y lo dejamos 2 o 3 semanas más, controlando su nivel de acidez, cubierto con un paño de algodón.
Cuando la acidez es ya suficiente, se cuela con un paño limpio y se le añade un poco de sidra para embotellar.
Guardando la “madre” podremos obtener más vinagre siempre que lo necesitemos, con sólo mezclar una porción con sidra nueva.
Uso

El vinagre de manzana tiene muchísimos usos. Agregándole un poco a las legumbres, éstas se hacen más digestivas y mantecosas.
Añadiéndolo en nuestras comidas, favorecemos la regeneración de la flora intestinal, mejoramos la digestión facilitando la absorción de nutrientes y reforzamos nuestro sistema inmunológico.
También es un magnífico limpiador de cazuelas, del aluminio y de los cristales.
Con 2 cucharadas de vinagre diluidas en medio vaso de agua podemos hacer desaparecer la aerofagia y algunos problemas digestivos. Asimismo, con esa misma dosis tres veces al día combatimos los calambres, que se producen por falta de potasio.
Añadiéndole a esas 2 cucharadas de vinagre en medio vaso de agua una pizca de bicarbonato y haciendo gárgaras dos veces al día durante 2 o 3 jornadas se elimina la laringitis, el dolor de garganta, la afonía o la tos; las bacterias que provocan las enfermedades de garganta no soportan un medio ácido como el vinagre. En enjuagues bucales, el vinagre mejora las llagas y los hongos en la boca, y reduce la formación de sarro. Para las picaduras de medusa por ejemplo, se hace un barro con arcilla y vinagre de manzana y se aplica en la zona afectada.
Para los hematomas, se aplica directamente sobre ellos una compresa empapada en vinagre de manzana.
Para el insomnio, medio vaso de agua templada con 2 cucharadas de vinagre de manzana y 1 cucharada de miel de azahar. Lo tomamos antes de acostarnos.
Y para las varices, si empapamos en vinagre unas vendas y las metemos en el frigorífico, por la noche nos las podremos colocar en las piernas notando su efecto muy rápidamente

HEMATOMAS Y MORATONES

Cataplasma de cebolla
La cebolla puede aplacar moratones o hematomas.
Ingredientes
Cebolla
Preparación
Calentar un trozo de cebolla en una sartén.
Uso
Ponerlo sobre una gasa y aplicarlo a modo de cataplasma durante 4 o 5 horas.

HEMORRAGIAS LEVES

Alubias contra los cortes
¿Quién no se ha hecho nunca un corte en la mano? Las alubias, que siempre tenemos en casa, nos pueden ayudar…
Ingredientes
1 alubia
Preparación
Simplemente, se parte la alubia en dos mitades.
Uso
Una de las dos mitades se aplica sobre la zona herida, tapándola con un esparadrapo.

HEMORRAGIAS DE CIERTA IMPORTANCIA

Pulpa de aloe vera
En el caso de cortes de cierta entidad, el aloe vera tiene propiedades calmantes y antisépticas, por lo que regenera las células y cicatriza la herida.
Ingredientes
Un pedazo de aloe vera
Preparación

Sencillamente, se corta un trocito de la planta.
Uso
Se coloca la pulpa sobre la herida.

HEMORROIDES

Cataplasma de tomate
El tomate es un aliado para los que sufren de hemorroides, y proporciona un alivio inmediato.
Ingredientes
1 tomate maduro
Preparación
Partir el tomate por la mitad.
Uso
Aplicarlo con presión en el esfínter anal. Puede sentarse uno encima o bien acostarse con el tomate aplicado con una gasa.

HEMORROIDES

Cocimiento de ajo, laurel y clavo REMEDIO 6
Las hemorroides son una afección muy incómoda, pero las molestias pueden reducirse con este cocimiento.
Ingredientes
3 dientes de ajo
1 puñado de clavo
2 hojas de laurel
½ l de agua
Preparación
Mientras se pone a hervir el agua, se machaca el ajo en un mortero. Cuando el agua empiece a hervir se añade el clavo, el laurel machacado y el ajo. Ha de cocer durante ½ hora a fuego lento y dejarse reposar después durante otros 10 minutos. Por último se cuela.
Uso
Aplicar sobre la zona afectada con una compresa o un poco de algodón.

HEMORROIDES - FISURAS ANALES

Ungüento de manzanilla y pétalos de rosa
Desgraciadamente, las hemorroides y las fisuras anales son muy comunes después de un parto. Este ungüento de manzanilla y pétalos de rosa es un remedio excelente.
Ingredientes
250 ml de aceite de germen de trigo
10 g de manzanilla
Los pétalos de 2 rosas
20 g de cera de abejas
20 g de lanolina
Preparación
Mezclar con el aceite de germen de trigo, la manzanilla y los pétalos de rosa, calentando suavemente la mezcla durante 1 hora y filtrándola a continuación.
Mientras, se funden la cera de abejas y la lanolina, que se mezclarán con el aceite obtenido tras la hora de cocción. El ungüento se verterá en un bote esterilizado donde se dejará solidificar antes de utilizarse.
Uso
Puede aplicarse varias veces al día durante 7 días. La mejora es casi inmediata.

HERIDAS

Cataplasma de manzana
La manzana, gracias a uno de sus componentes, la pectina, es un gran cicatrizante.
Ingredientes
1 manzana
Preparación
Rayar un poco de manzana.
Uso
Poniéndola sobre la herida, cicatrizará mucho antes.

HERIDAS SUPERFICIALES - QUEMADURAS LEVES

Bálsamo de hiedra
Este bálsamo a base de hojas de hiedra lo fabrica una comunidad de monjas dominicas en Vizcaya. Está indicado para quemaduras, golpes, infecciones en la piel y todo tipo de heridas leves.
Ingredientes
50 ml de aceite de oliva virgen
Un puñadito de hojas de hiedra
2 láminas de cera virgen de abeja
Preparación
Ponemos en una sartén el aceite, y echamos un puñado de hojas de hiedra, las más jóvenes. Lo dejamos a fuego lento 10 minutos para que la hiedra impregne el aceite. Pasamos a continuación el aceite por un colador muy fino a un tarro, le añadimos enseguida la cera y removemos para que, aprovechando el calor, se deshaga convirtiéndose en una crema homogénea. Esperar a que se enfríe para utilizarla.
Uso
Se aplica sobre una quemadura o herida leve. También sobre pequeñas infecciones cutáneas.

HERIDAS TRAS EL AFEITADO

Loción de aloe para después del afeitado
El hombre también tiene derecho a su dosis de coquetería. Esta loción para después del afeitado con zumo de aloe ayuda a cicatrizar pequeñas heridas, y protege la piel del rostro de los agentes externos, frío, aire, sol...
Ingredientes
40 ml de agua destilada
30 ml de zumo de aloe
30 ml de alcohol de 96º
15 ml de glicerina
Preparación
Mezclar todos los ingredientes en un recipiente apropiado, agitarlos bien y envasar el producto. Se le puede dar un toque personal añadiendo unas gotas de esencia, por ejemplo de lavanda o de pino…
Uso
La loción debe guardarse en un sitio oscuro y aplicarse, evidentemente, tras cada afeitado.

HERNIA DE HIATO

Cataplasma de arcilla con jugo de col

La hernia de hiato la causan el estrés y la mala alimentación. Como medidas de control, se debe eliminar en lo posible el estrés, prescindir de comidas excesivas, flatulentas y picantes y evitar acostarse después de comer: es preferible dar un paseo en esos momentos. Además puede utilizarse este remedio.

Ingredientes

Jugo de col

Arcilla

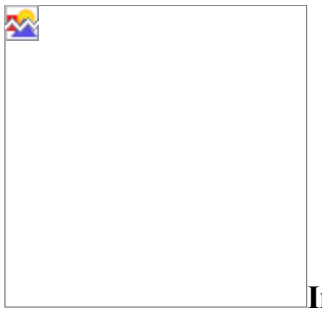
Preparación

Mezclar el polvo de arcilla con un poco de jugo de col hasta lograr un barro consistente.

Uso

Depositando el barro sobre una gasa, lo aplicaremos sobre la zona dolorida.

HERPES LABIAL



Infusión de tomillo, melisa y echinacea.

Al subir las defensas del cuerpo, esta infusión también es apropiada para eliminar los herpes labiales.

Ingredientes 1 cucharadita de tomillo

1 cucharadita de melisa

1 cucharadita de echinacea

Agua

Preparación Como cualquier otra infusión. **Uso** Tomar una taza tres veces al día. Aplicar hielo cuando se empieza a hinchar el labio es otra solución sencilla.

HERPES LABIAL U OCULAR

Infusión de romero y tomillo

El herpes es un proceso cutáneo de origen vírico que cursa con pequeñas ampollas, enrojecimiento e inflamación que puede resultar muy molesto y, según la zona, antiestético.

Ingredientes

1 cucharada de romero

1 cucharada de tomillo

¼ l de agua

Preparación

Poner el agua a hervir y, poco antes de que alcance la ebullición, añadir el tomillo y el romero. En seguida, se retira de fuego, dejándolo reposar hasta que enfríe y se cuela.

Uso

Empapar y escurrir una gasa y aplicarla sobre el herpes. Dejar la gasa puesta unos minutos para que actúe el remedio. En 3 o 4 días se curará.

En caso de herpes ocular, puede simultanearse con la toma diaria de 1 litro de agua de manantial mezclada con el zumo de 1 limón.

HÍGADO, PROBLEMAS

Cocimiento de parietaria

El hígado tiene muchas funciones: regula el proceso de coagulación, elabora proteínas, metaboliza las grasas, produce la bilis, regula muchos procesos hormonales, se encarga de eliminar toxinas… Sus problemas no generan síntomas hasta que están avanzados. Así pues, deben controlarse con análisis los niveles de transaminasas, y prevenir tomando ortiga, diente de león, apio, cebolla, alcachofa, raíz de achicoria, rábano y, sobre todo, parietaria, que es capaz de mantener a raya una hepatitis.

Ingredientes

1 puñado de parietaria ¼ l de agua

Preparación

Cocer la parietaria en el agua durante 5 minutos a fuego lento y colarla.

Uso

Tomar una taza antes de cada comida.

HÍGADO, VEJIGA, RIÑÓN

Licor de cerezas

Este licor sienta divinamente a las personas que padecen del hígado, la vejiga o el riñón.

Ingredientes

½ kg de cerezas frescas (preferentemente de tipo guinda y muy maduras)
200 g de azúcar
1 l de orujo
Canela
Clavo

Preparación

Lavar bien las cerezas, quitarles los rabillos y los huesos y ponerlas en un frasco de cierre hermético con el resto de ingredientes. Tapar el tarro y dejarlo reposar a oscuras durante 1 mes.

Uso

Tomar una copita después de comer de vez en cuando.

HIPO

Manos en la cabeza (remedio 22)

Este remedio para el hipo enviado por una amiga de la Botica de Mahón es tremendamente sencillo.

Ingredientes

Ninguno

Preparación

Ninguna.

Uso

Cuando se tenga hipo, han de ponerse las dos manos sobre la cabeza antes de la tercera contracción, el tercer hipo, y dejarlas unos segundos.

HIPO

Azúcar con vinagre

El hipo, esas contracciones involuntarias del diafragma, puede llegar a resultar incomodísimo. Éste es un remedio sencillo, sirve tanto para adultos como para niños, no es desagradable, y funciona.

Ingredientes

1 cucharadita o 1 terrón de azúcar
Unas gotitas de vinagre

Preparación

Echar sobre el azúcar las gotitas de vinagre.

Uso

Ponérselo bajo la lengua y dejar que se deshaga.

HONGOS EN LOS PIES: "PIE DE ATLETA"

Miel para los hongos de los pies
El "pie de atleta" consiste en unos hongos que padecen las personas que hacen mucho deporte, o los chavales que utilizan zapatillas deportivas todo el día. Producen picores y una rojez muy molestos. Y se contagia en gimnasios, piscinas… De ahí su nombre.
Ingredientes
Agua
Un puñado de sal
Miel
Preparación
Se disuelve el agua en la sal para los baños previos. La miel se aplica sin preparación.
Uso
Estar 8 o 10 minutos con los pies dentro del agua. A continuación, se secan y se untan los dedos y sus junturas con miel (especialmente junto a las uñas), porque donde hay miel no hay hongos ni bacterias. Se venda el pie con una gasa, se pone un calcetín, y se duerme con él toda la noche.

IMPOTENCIA SEXUAL

El secreto de Casanova
El mítico Casanova guardaba un secreto que le permitía llevar a cabo sus proezas amorosas…
Este remedio puede complementarse tomando avena, muy apropiada en casos de impotencia, y sésamo mezclado con yogur.
Si su origen se encontrara en un agotamiento nervioso, puede tomarse gingseng, siempre con precaución y bajo prescripción médica.
Ingredientes
Chocolate a la taza
Canela
Nuez moscada
Preparación
Preparar un chocolate a la taza y añadirle canela y un poco de nuez moscada, no demasiada, pues es muy activa.

IMPUREZAS EN LA CARA O LAS MANOS

"Peeling" de limón y azúcar
Este remedio a base de limón es un extraordinario "peeling" que elimina las impurezas de la cara.
Ingredientes
Zumo de limón
2 cucharadas de azúcar
Preparación
Diluir el limón en el azúcar.
Uso
Aplicarlo en la cara y en las manos y dejarlo actuar unos 20 minutos. A continuación hay que limpiarse con agua.

INCONTINENCIA URINARIA (EN ADULTOS)

Cocimiento de bayas de ciprés
A causa del envejecimiento una vejiga puede perder tono y flexibilidad, provocando problemas de incontinencia urinaria. Además de este remedio con bayas de ciprés es importante tomar pipas de calabaza, pues mejoran los problemas de próstata, a los que está asociada esta dolencia.
Ingredientes
40 g de bayas de ciprés
1 l de agua
Preparación
Hervir durante 5 minutos las bayas en el agua y colar el resultado en un recipiente ancho donde, agregando un poco de agua para entibiar el cocimiento, se pueda introducir la pelvis.
Uso
Tomar baños de pelvis diarios con el cocimiento de unos 15 o 20 minutos. En 15 días empezará a notarse la mejoría.

INFECCIONES INTERNAS LEVES

Antibiótico natural de zumo de limón con ajo
Cuando no existían los antibióticos, o no eran tan accesibles como hoy, para curar las infecciones internas se usaba un antibiótico casero y muy natural.
Ingredientes
2 dientes de ajo
2 limones
Preparación
Exprimimos los limones, pero sin despachurrarlos. A continuación, calentamos el zumo. Mientras, machacamos los dientes de ajo y los echamos al zumo una vez caliente. Por último, añadimos miel al gusto para endulzar y removemos bien.
Uso
Se hacen gárgaras con los primeros sorbos y se escupe. Luego nos tomamos el resto.

INFLAMACIÓN DE LA PRÓSTATA

Licuado de perejil, zanahoria y limón
Este licuado, tomado antes de desayunar, reducirá la inflamación de próstata.
Ingredientes
1 rama de perejil
1 limón
1 zanahoria grande
Miel
Preparación
Se licuan el perejil y la zanahoria, previamente pelada, y se le añade el zumo de un limón. Se le puede agregar un poco de miel para endulzar.
Uso
Tomarlo cada mañana en ayunas.

INFLAMACIÓN DE LA PRÓSTATA

Infusión de hojas de nogal
Cuando los problemas de próstata son sólo inflamaciones, éste es un buen remedio.
Ingredientes
1 cucharada de hojas de nogal
Agua

Preparación
Se lleva el agua a ebullición, se retira del fuego y se agregan las hojas de nogal, dejándolas reposar unos minutos. Por último se cuela y se sirve.
Uso
Tomar la infusión tres veces al día, antes de cada comida.

INFLAMACIONES DE INTESTINO, ACIDEZ DE ESTÓMAGO

Agua albuminosa
El huevo no sólo es un alimento muy completo, también puede aplicarse como medicina.
Ingredientes
1 clara de huevo
Agua
Preparación
Se bate la clara y se le añade la misma cantidad de agua.
Uso
Para las inflamaciones de intestino se aplica como lavativa, introduciéndolo con una pera de farmacia y manteniéndolo durante 5 o 10 minutos.
Para tratar la acidez (exceso de ácido clorhídrico en el estómago) se debe tomar por vía oral.

INFLAMACIONES DE LAS ENCÍAS Y DE LA CAVIDAD BUCAL, DOLOR DE GARGANTA

Colutorio de rosas
Los pétalos de rosa se utilizan para hacer gargarismos porque sus principios activos (taninos, quericina…) reducen la inflamación y el dolor. Además, favorecen la cicatrización de la mucosa.
Ingredientes
20 g de pétalos de rosa
300 ml de ron
300 g de miel
Preparación
Se dejan macerar en un tarro durante 24 horas el ron y los pétalos de rosa. Pasado ese tiempo, se filtra y se le añade la miel.
Después de tenerlo 24 macerando se filtra y se añaden 300 g de miel.
Uso
Hacer gárgaras con ¼ de vaso del colutorio, en el que diluiremos 1 cucharada de vinagre de sidra, cada 3 o 4 horas.

INSOMNIO

Cocimiento de cáscaras de limón y de naranja
Ante problemas de sueño, como los provocados por ejemplo por el polen tomado en exceso o antes de ir a dormir, nada mejor que este cocimiento.
Ingredientes
Cáscara de limón
Cáscara de naranja
Agua
Preparación
Hervir las cáscaras en agua durante unos 10 minutos.

INSOMNIO

Vinagre de manzana casero

La sidra, esa bebida apreciada especialmente en el norte de España, procede de una combinación de manzanas amargas, dulces y ácidas cuyo zumo se deja fermentar. Es diurética, digestiva y de muy bajo nivel alcohólico. Con ella se elabora un vinagre excepcional.

El vinagre de manzana es muy beneficioso para la salud, pues posee una potente combinación de sales minerales, materias orgánicas y ácido acético. Es muy rico en potasio, y también contiene fósforo, cloro, sodio, magnesio, calcio, azufre, hierro y flúor.

Aquellos que tengan unas necesidades especiales de potasio como las personas mayores, quien tome medicamentos diuréticos, o padezca de retención de líquidos deben tomar vinagre de manzana habitualmente. También en caso de agotamiento, enfermedades cardíacas y para evitar el endurecimiento de la pared arterial.

Eso sí, no a todo el mundo le conviene: quienes padecen úlceras gástricas, gastritis, estreñimiento o problemas intestinales deben abstenerse o tomarlo en pequeñas dosis.

Ingredientes

Los posos de varias botellas de sidra

Un poco de sidra

Preparación

Los restos turbios (posos) de varias botellas de sidra natural se meten en una botella de cuerpo ancho y cuello estrecho. Ésta se cubre con un paño de lino y se deja al sol o junto a un radiador, a 25 ºC aproximadamente, durante 4 o 5 semanas.

Si ponemos un globo en el cuello de la botella veremos cómo se va hinchando conforme fermenta la sidra.

A medida que pasan las semanas, observaremos que se va formando una capa superficial en nuestros posos de sidra: es la “madre” del vinagre.

A las 5 semanas comprobamos si el vinagre está ya suficientemente ácido; si es necesario, lo vertemos en un recipiente de barro y lo dejamos 2 o 3 semanas más, controlando su nivel de acidez, cubierto con un paño de algodón.

Cuando la acidez es ya suficiente, se cuela con un paño limpio y se le añade un poco de sidra para embotellar.

Guardando la “madre” podremos obtener más vinagre siempre que lo necesitemos, con sólo mezclar una porción con sidra nueva.

Uso

El vinagre de manzana tiene muchísimos usos. Agregándole un poco a las legumbres, éstas se hacen más digestivas y mantecosas.

Añadiéndolo en nuestras comidas, favorecemos la regeneración de la flora intestinal, mejoramos la digestión facilitando la absorción de nutrientes y reforzamos nuestro sistema inmunológico.

También es un magnífico limpiador de cazuelas, del aluminio y de los cristales.

Con 2 cucharadas de vinagre diluidas en medio vaso de agua podemos hacer desaparecer la aerofagia y algunos problemas digestivos. Asimismo, con esa misma dosis tres veces al día combatimos los calambres, que se producen por falta de potasio.

Añadiéndole a esas 2 cucharadas de vinagre en medio vaso de agua una pizca de bicarbonato y haciendo gárgaras dos veces al día durante 2 o 3 jornadas se elimina la laringitis, el dolor de garganta, la afonía o la tos; las bacterias que provocan las enfermedades de garganta no soportan un medio ácido como el vinagre. En enjuagues bucales, el vinagre mejora las llagas y los hongos en la boca, y reduce la formación de sarro.Para las picaduras de medusa por ejemplo, se hace un barro con arcilla y vinagre de manzana y se aplica en la zona afectada.

Para los hematomas, se aplica directamente sobre ellos una compresa empapada en vinagre de manzana.

Para el insomnio, medio vaso de agua templada con 2 cucharadas de vinagre de manzana y 1 cucharada de miel de azahar. Lo tomamos antes de acostarnos.

Y para las varices, si empapamos en vinagre unas vendas y las metemos en el frigorífico, por la noche nos las podremos colocar en las piernas notando su efecto muy rápidamente

INSOMNIO

Meter dentro de la almohada azahar, eucalipto y manzanilla

INSOMNIO, DOLOR DE MUELAS

Infusión de amapola
Los pétalos de amapola poseen una acción sedante que los hace recomendables en caso de insomnio o dolor de muelas.
Es importante saber que de las amapolas sólo se pueden usar los pétalos, nunca los frutos, que contienen gran cantidad de alcaloides y pueden resultar tóxicos. Además, debe evitarse tomar amapola durante el embarazo o la lactancia y no debe suministrarse a niños pequeños.
Ingredientes
1 cucharada de pétalos secos de amapola
1 vaso de agua
Preparación
Llevar el agua a ebullición, retirarla del fuego, añadir los pétalos de amapola y dejarlo reposar unos minutos. Colarlo a continuación.
Uso
Tomar una taza antes de ir a dormir en caso de insomnio o 2 o 3 durante el día en caso de dolor de muelas.

LARINGITIS

Vinagre de manzana casero
La sidra, esa bebida apreciada especialmente en el norte de España, procede de una combinación de manzanas amargas, dulces y ácidas cuyo zumo se deja fermentar. Es diurética, digestiva y de muy bajo nivel alcohólico. Con ella se elabora un vinagre excepcional.
El vinagre de manzana es muy beneficioso para la salud, pues posee una potente combinación de sales minerales, materias orgánicas y ácido acético. Es muy rico en potasio, y también contiene fósforo, cloro, sodio, magnesio, calcio, azufre, hierro y flúor.
Aquellos que tengan unas necesidades especiales de potasio como las personas mayores, quien tome medicamentos diuréticos, o padezca de retención de líquidos deben tomar vinagre de manzana habitualmente. También en caso de agotamiento, enfermedades cardíacas y para evitar el endurecimiento de la pared arterial.
Eso sí, no a todo el mundo le conviene: quienes padecen úlceras gástricas, gastritis, estreñimiento o problemas intestinales deben abstenerse o tomarlo en pequeñas dosis.
Ingredientes
Los posos de varias botellas de sidra
Un poco de sidra
Preparación
Los restos turbios (posos) de varias botellas de sidra natural se meten en una botella de cuerpo ancho y cuello estrecho. Ésta se cubre con un paño de lino y se deja al sol o junto a un radiador, a 25 ºC aproximadamente, durante 4 o 5 semanas.
Si ponemos un globo en el cuello de la botella veremos cómo se va hinchando conforme fermenta la sidra.
A medida que pasan las semanas, observaremos que se va formando una capa superficial en nuestros posos de sidra: es la “madre” del vinagre.
A las 5 semanas comprobamos si el vinagre está ya suficientemente ácido; si es necesario, lo vertemos en un recipiente de barro y lo dejamos 2 o 3 semanas más, controlando su nivel de acidez, cubierto con un paño de algodón.

Cuando la acidez es ya suficiente, se cuela con un paño limpio y se le añade un poco de sidra para embotellar.
Guardando la "madre" podremos obtener más vinagre siempre que lo necesitemos, con sólo mezclar una porción con sidra nueva.

Uso

El vinagre de manzana tiene muchísimos usos. Agregándole un poco a las legumbres, éstas se hacen más digestivas y mantecosas.
Añadiéndolo en nuestras comidas, favorecemos la regeneración de la flora intestinal, mejoramos la digestión facilitando la absorción de nutrientes y reforzamos nuestro sistema inmunológico.
También es un magnífico limpiador de cazuelas, del aluminio y de los cristales.
Con 2 cucharadas de vinagre diluidas en medio vaso de agua podemos hacer desaparecer la aerofagia y algunos problemas digestivos. Asimismo, con esa misma dosis tres veces al día combatimos los calambres, que se producen por falta de potasio.
Añadiéndole a esas 2 cucharadas de vinagre en medio vaso de agua una pizca de bicarbonato y haciendo gárgaras dos veces al día durante 2 o 3 jornadas se elimina la laringitis, el dolor de garganta, la afonía o la tos; las bacterias que provocan las enfermedades de garganta no soportan un medio ácido como el vinagre. En enjuagues bucales, el vinagre mejora las llagas y los hongos en la boca, y reduce la formación de sarro.Para las picaduras de medusa por ejemplo, se hace un barro con arcilla y vinagre de manzana y se aplica en la zona afectada.
Para los hematomas, se aplica directamente sobre ellos una compresa empapada en vinagre de manzana.
Para el insomnio, medio vaso de agua templada con 2 cucharadas de vinagre de manzana y 1 cucharada de miel de azahar. Lo tomamos antes de acostarnos.
Y para las varices, si empapamos en vinagre unas vendas y las metemos en el frigorífico, por la noche nos las podremos colocar en las piernas notando su efecto muy rápidamente

LIMPIADOR DE OBJETOS DORADOS

Limpiador de vinagre y pimentón (remedio 15)

Un amigo sevillano de la Botica nos ofrece este consejo para limpiar objetos dorados.

Ingredientes

Vinagre
Pimentón

Preparación

Mezclar en un recipiente el vinagre y el pimentón.

Uso

Aplicar sobre el objeto dorado con un estropajo. Frotar y enjuagar con una bayeta húmeda y secar frotando con un trapo seco.

LIMPIAR LOS BRONQUIOS DE LOS FUMADORES

- 50 g de escaramujo
  un puñado de salvia
  un puñado de corteza de roble
  5 ajos, 1 l de vino blanco

  Hervir en 1 l de vino blanco 15 minutos.
  Tomar un chupito antes de las comidas.
- Tomar mucha vitamina C, cítricos, levadura de cerveza, germen de trigo, zanahoria.
- Para evitar fumar, colocar un poco de sal bajo la lengua o masticar regaliz.

LLAGAS

Batido de pepino

Es habitual que las personas que pasan muchas horas en la cama sin apenas moverse padezcan dolorosas llagas. El pepino, gracias a la pectina, un cicatrizante natural, es un fantástico remedio para la piel.

Ingredientes
Pepino fresco y maduro
Preparación
Pelamos el pepino y lo trituramos con la batidora.
Uso
Puede extenderse sobre las llagas con una esponja y dejarse secar al aire.
Si se prefiere, el pepino puede aplicarse cortado en largas láminas sujetas con unas gasas.

LLAGAS EN LA BOCA

Enjuague de zarzamora
La zarzamora, que se encuentra con facilidad en las orillas de los ríos, es una solución natural para las heridas bucales, aftas, hongos, escoceduras.
Ingredientes
10 o 15 g de hojas y tallos de zarzamora
½ l de agua
Unas gotas de limón
Una pizca de bicarbonato
Preparación
Tras limpiar la zarzamora, la introducimos en el agua hirviendo, tapamos el recipiente y la dejamos reposar 10 minutos, a modo de infusión. Pasado ese tiempo, la colamos en un vaso y le añadimos el limón y el bicarbonato.
Uso
Cuando esté lo suficientemente tibio para poder retenerlo en la boca, debemos enjuagarnos con él dos veces al día. En pocos días se nota la mejora.

LLAGAS EN LA BOCA

Agua de Carabaña
El Agua de Carabaña es un agua minero-medicinal de un manantial cercano a Madrid cuyas virtudes se conocen de antiguo y que se comercializa desde finales del siglo XIX.
Ingredientes
Agua de Carabaña
Preparación
Ninguna.
Uso
Realizar dos enjuagues diarios.

LLAGAS EN LA BOCA

Vinagre de manzana casero
La sidra, esa bebida apreciada especialmente en el norte de España, procede de una combinación de manzanas amargas, dulces y ácidas cuyo zumo se deja fermentar. Es diurética, digestiva y de muy bajo nivel alcohólico. Con ella se elabora un vinagre excepcional.
El vinagre de manzana es muy beneficioso para la salud, pues posee una potente combinación de sales minerales, materias orgánicas y ácido acético. Es muy rico en potasio, y también contiene fósforo, cloro, sodio, magnesio, calcio, azufre, hierro y flúor.
Aquellos que tengan unas necesidades especiales de potasio como las personas mayores, quien tome medicamentos diuréticos, o padezca de retención de líquidos deben tomar vinagre de manzana habitualmente. También en caso de agotamiento, enfermedades cardíacas y para evitar el endurecimiento de la pared arterial.

Eso sí, no a todo el mundo le conviene: quienes padecen úlceras gástricas, gastritis, estreñimiento o problemas intestinales deben abstenerse o tomarlo en pequeñas dosis.

Ingredientes

Los posos de varias botellas de sidra
Un poco de sidra

Preparación

Los restos turbios (posos) de varias botellas de sidra natural se meten en una botella de cuerpo ancho y cuello estrecho. Ésta se cubre con un paño de lino y se deja al sol o junto a un radiador, a 25 ºC aproximadamente, durante 4 o 5 semanas.
Si ponemos un globo en el cuello de la botella veremos cómo se va hinchando conforme fermenta la sidra.
A medida que pasan las semanas, observaremos que se va formando una capa superficial en nuestros posos de sidra: es la "madre" del vinagre.
A las 5 semanas comprobamos si el vinagre está ya suficientemente ácido; si es necesario, lo vertemos en un recipiente de barro y lo dejamos 2 o 3 semanas más, controlando su nivel de acidez, cubierto con un paño de algodón.
Cuando la acidez es ya suficiente, se cuela con un paño limpio y se le añade un poco de sidra para embotellar.
Guardando la "madre" podremos obtener más vinagre siempre que lo necesitemos, con sólo mezclar una porción con sidra nueva.

Uso

El vinagre de manzana tiene muchísimos usos. Agregándole un poco a las legumbres, éstas se hacen más digestivas y mantecosas.
Añadiéndolo en nuestras comidas, favorecemos la regeneración de la flora intestinal, mejoramos la digestión facilitando la absorción de nutrientes y reforzamos nuestro sistema inmunológico.
También es un magnífico limpiador de cazuelas, del aluminio y de los cristales.
Con 2 cucharadas de vinagre diluidas en medio vaso de agua podemos hacer desaparecer la aerofagia y algunos problemas digestivos. Asimismo, con esa misma dosis tres veces al día combatimos los calambres, que se producen por falta de potasio.
Añadiéndole a esas 2 cucharadas de vinagre en medio vaso de agua una pizca de bicarbonato y haciendo gárgaras dos veces al día durante 2 o 3 jornadas se elimina la laringitis, el dolor de garganta, la afonía o la tos; las bacterias que provocan las enfermedades de garganta no soportan un medio ácido como el vinagre. En enjuagues bucales, el vinagre mejora las llagas y los hongos en la boca, y reduce la formación de sarro.Para las picaduras de medusa por ejemplo, se hace un barro con arcilla y vinagre de manzana y se aplica en la zona afectada.
Para los hematomas, se aplica directamente sobre ellos una compresa empapada en vinagre de manzana.
Para el insomnio, medio vaso de agua templada con 2 cucharadas de vinagre de manzana y 1 cucharada de miel de azahar. Lo tomamos antes de acostarnos.
Y para las varices, si empapamos en vinagre unas vendas y las metemos en el frigorífico, por la noche nos las podremos colocar en las piernas notando su efecto muy rápidamente

LOMBRICES

Infusión de tomillo, raíz de genciana y manzanilla amarga

Ciertas plantas, en las dosis apropiadas, son capaces de eliminar las lombrices intestinales.

Ingredientes

½ cucharadita de tomillo
½ cucharadita de raíz de genciana
½ cucharadita de manzanilla amarga
½ vaso de agua

Preparación

Ponemos a hervir los tres ingredientes en el agua durante 10 minutos. Apagamos el fuego y lo dejamos reposar otros 10 minutos. Lo colamos y listo

Uso

Esta dosis se tomará en ayunas durante 9 días en caso de tener entre 9 y 12 años. Doblar la dosis para adultos y reducirla a la mitad para bebés.

LOMBRICES

Infusión de hierbabuena
Un remedio contra las lombrices intestinales enviado por una de nuestras telespectadoras.
Ingredientes
Un manojo de hierbabuena
1 l de agua
Preparación
Hervimos la hierbabuena en el agua durante unos minutos, colamos y servimos.

LOMBRICES INTESTINALES

Carbón vegetal
El rechinar de dientes, mover el culo de forma inquieta o tocarse la nariz son síntomas de las lombrices intestinales en los niños.
Ingredientes
1 cucharadita (de las pequeñas, de café) de carbón vegetal
Zumo de zanahoria
Preparación
Mezclar el carbón vegetal, que puede encontrarse en farmacias con el zumo de zanahoria en un vaso. Hay que tener cuidado con el carbón vegetal, pues es muy volátil.
Uso
Dárselo al niño en ayunas durante 9 días.

LUMBALGIA

Friegas de romero
La lumbalgia es un dolor muy común en la parte inferior, o lumbar, de la espalda, a la altura de los riñones. Se calcula que el 80 % de la población lo padece en algún momento de su vida. Unas friegas con alcohol de romero son el remedio ideal para una espalda cansada y con problemas de lumbago.
Ingredientes
Alcohol de friegas, de 96º
3 cucharadas de romero seco o 2 ramitas de fresco
Preparación
Poner las 3 cucharadas de romero dentro del alcohol y dejarlo reposar durante una semana (si el romero es fresco) o 15 días (si es seco). Agitarlo periódicamente.
Uso
Restregar la zona afectada con las manos, previamente humedecidas en el alcohol. Debe frotarse con firmeza de arriba abajo, pellizcando a continuación un poco la espalda.

LUMBALGIA - TOS REBELDE

Lumbalgia, tos rebelde
Cataplasma de avena y vinagre
Este remedio no sólo alivia rápidamente la lumbalgia, sino esa tos rebelde que se repite durante días.
Ingredientes
Copos de avena

Vinagre
Preparación
Hervir unos minutos en vinagre unos copos de avena.
Uso
Se ha de aplicar a modo de cataplasma en la zona afectada.

MAL ALIENTO - ESTREÑIMIENTO

Zumo de limón con aceite
Este sencillo remedio para el mal aliento y el estreñimiento lo ha enviado un amigo de la Botica. Además, beneficia a la piel y sirve para limpiar el hígado.
Ingredientes
2 cucharadas de aceite de oliva
½ limón
Preparación
Exprimir el medio limón y añadirle al zumo el aceite de oliva.
Uso
Tomar esta mezcla en ayunas durante nueve días.

MAL OLOR CORPORAL

Desodorante natural (remedio 9)
Una amiga de la Botica de Barcelona nos envía este sencillo remedio desodorante que, asegura, hace efecto durante todo el día.
Ingredientes
Vinagre de manzana
Agua
Preparación
Mezclar en un recipiente pulverizador el vinagre de manzana con un poco de agua para rebajar.
Uso
Para eliminar el sudor de las axilas debe aplicarse a modo de desodorante después de la ducha.

MAL OLOR DEL MUEBLE ZAPATERO

Ambientador para los muebles zapateros (remedio 10)
Los muebles donde se guardan los zapatos despiden a veces un olor muy intenso. Con este sencillo remedio enviado por una amiga de la Botica el olor desaparecerá.
Ingredientes
Carbón vegetal o ácido bórico
Tarro de cristal
Preparación
Ninguna.
Uso
Poner en el armario un poquito de carbón vegetal o de ácido bórico, dentro de un tarrito.

MANCHAS DE NICOTINA EN LOS DEDOS

Ungüento de agua de rosas
A los grandes fumadores se les hacen unas manchas amarillentas de nicotina en los dedos con los que cogen el cigarrillo. Este ungüento de agua de rosas es eficaz para eliminarlas.

Ingredientes
(para el agua de rosas)
¼ litro de agua
Los pétalos de 1 rosa
½ litro de alcohol de 45º
(para el ungüento)
Agua de rosas
Glicerina
Zumo de limón
Preparación
Llevar a ebullición el agua, retirarla del fuego y añadirle los pétalos de rosa. Dejarlo reposar 10 minutos. A continuación se ha de mezclar la infusión de pétalos de rosa con el alcohol de 45º (si no se dispone de alcohol de esa graduación, puede rebajarse el de 96º al 50 %), y dejarlo macerar 2 días e un armario. Una vez lista esta agua de rosas, se mezcla con la misma cantidad de glicerina y zumo de limón. El agua restante, que puede utilizarse como loción o perfume, debe conservarse en una botella oscura.
Uso
Frotarse con el ungüento las manchas un par de veces al día. Poco a poco irán desapareciendo.

MANCHAS EN LA PIEL

Cataplasma de aloe vera
Este remedio para las manchas en la piel nos lo ha enviado una amiga desde Colombia.
Ingredientes
1 limón
2 cucharadas de leche
Pulpa de aloe vera
Preparación
Exprimir el zumo del limón y mezclarlo con la leche.
Uso
Untar con la mezcla la zona manchada y, cuando se seque, aplicar la pulpa del aloe vera y cubrirlo con una gasa o tirita. Dejarlo actuar toda la noche y, a la mañana siguiente, aplicar crema solar para hidratar la zona.

MANCHAS EN LA CARA

Limón y nácar
El nácar tiene interesantes aplicaciones cosméticas, y unido al limón es un gran remedio contra las manchas faciales.
Ingredientes: Nácar, 1 limón
Preparación : Disolver un poco de nácar en zumo de limón. Podemos utilizar unos cuantos botones de nácar.
Uso: Aplicar la mezcla sobre las manchas. Desaparecerán en poco tiempo.

MANOS AGRIETADAS

Agua de rosas con glicerina
Antiguamente, unas manos estropeadas eran signo de pertenecer a la clase trabajadora: “Manos muy cuidadas, manos holgadas”, se decía. Pero ya entonces existían remedios para proteger las manos de los agentes externos que tanto las estropean.
Esta vieja fórmula es anterior a la existencia de los cosméticos industriales, y más económica que estos.
Ingredientes

300 ml de agua destilada
2 rosas
Glicerina

Preparación

Para elaborar el agua de rosas le quitamos los pétalos a las rosas (no importa el color) y los ponemos en un bote de cristal. Añadimos el agua destilada y agitamos. Deberá macerar durante 24 horas. Pasado ese tiempo, colamos el líquido y le añadimos la glicerina. Se guarda en un frasquito y se vuelve a mezclar bien.

Uso

Es importante aplicarla con esmero, en el dorso de las manos, entre los dedos y en las uñas, y dejarla secar. Por esto último es recomendable ponérsela al acostarse o cuando se prevea que no se utilizarán las manos en un buen rato.

MANOS ÁSPERAS - UÑAS BLANDAS

Friegas de limón

Las manos son nuestra tarjeta de presentación. Hablan por sí solas, y prestándoles un poco de atención, dicen mucho de nosotros. Por eso es importante mantenerlas en buen estado. El limón, entre otras muchas virtudes, también cuida de nuestras manos.

Ingredientes

1 limón

Preparación

Exprimir el limón y utilizar el zumo.

Uso

Nos daremos todos los días unas friegas en las manos con el zumo de limón, con lo que suavizaremos la piel y endureceremos las uñas.

MANOS RESECAS

Crema de patata, leche y miel

Una amiga de la Botica nos envía este remedio para conseguir unas manos suaves.

Ingredientes

1 patata
2 cucharadas de leche
2 cucharadas de miel
1 o 2 cucharadas de aceite de oliva (opcional)

Preparación

Cocer y pelar la patata, triturarla con un tenedor y añadirle la leche, la miel y el aceite de oliva. Ha de lograrse una emulsión lo más homogénea posible.

Uso

Aplicarlo dos o tres veces por semana.

MAREOS

Cocimiento de jengibre para los mareos

No existe fármaco que supere al jengibre para combatir los mareos en los medios de transporte.

Ingredientes

1 g de jengibre ½ l de agua

Preparación

Se cuece el jengibre en el agua 10 minutos a fuego lento.

Uso

Después de las comidas. Si se sale de viaje, se puede optar por el jengibre en infusión o en pastillas.

MASCARILLA REVITALIZANTE

Mezclar 1 c de vinagre de manzana, 2 yemas de huevo, 1 C de levadura de cerveza, 2 C de miel de romero y 2 C de yogur Bio. Lavar la cara, untar un poco de aceite de oliva y aplicar la mascarilla. Dejar 20 minutos. (Se puede hacer la mitad). Quitar con una disolución hecha con 1 parte de leche y 2 de agua destilada.

MASCARILLA DE BELLEZA

Potenciador de belleza (remedio 8)
Este remedio, una crema embellecedora, lo envía una amiga de la Botica de Málaga.
Ingredientes
1 vasito de cerveza
1 vasito de zumo de limón
1 vasito de agua de rosas
Preparación
Mezclar en un recipiente, a partes iguales, la cerveza, el zumo de limón y el agua de rosas.
Uso
Aplicar con un disco de algodón por la noche o tantas veces como se desee.

MASCARILLA DE BELLEZA

Crema facial con huevo "de la abuela Inés" (remedio 23)
Una amiga de la Botica de A Coruña nos envía esta fórmula para embellecer la piel. El remedio era de su bisabuela y lo ha llamado "crema de la abuela Inés" porque, dice, si utilizas esta crema puedes llegar a la edad de la abuela Inés tan espléndida como ella.
Ingredientes
1 huevo
2 cucharadas de miel
1 cucharada de aceite de oliva
½ aguacate
1 yogur natural
3 gotas de zumo de limón
3 cucharadas de harina de avena
Preparación
En un plato, se bate el huevo y se le agrega la miel y el aceite de oliva.
En otro recipiente, se mezcla el aguacate picado con 1 yogur natural, y se le añaden las gotas de limón.
A continuación ya pueden juntarse las dos partes del remedio y removerse bien. Por último, se incorpora la harina de avena y se bate con la batidora hasta lograr una textura cremosa.
Uso
Dejar actuar la crema unos minutos tras la aplicación.

MELANCOLÍA - ESTRÉS - BAJADA DE DEFENSAS

Jarabe de aloe y miel
Cuando alguien lo ve todo negativo y se queda sin vitalidad, se dice que sufre un ataque de melancolía, lo que los romanos llamaban "bilis negra". Curiosamente, de las personas melancólicas se ha dicho siempre que son buenos amantes. Para superar estos ataques, que son la antesala de una baja vital, conviene tomar

un buen regenerador vital. Este preparado a base de aloe vera posee múltiples propiedades: es tonificante y revitalizador, regenera las células y mejora las defensas toxicológicas.

Ingredientes

150 g de pulpa de aloe vera
250 g de miel
2 cucharadas de whisky o coñac

Preparación

Con cinco o seis hojas de aloe, lavadas y sin espinas, tendremos suficiente. Añadirle la miel (preferentemente de tomillo o mil flores) y el licor (que funcionará como vasodilatador) y pasarlo todo por la batidora hasta lograr una bebida cremosa, que pondremos en un recipiente apropiado.

Uso

La cantidad preparada siguiendo estas indicaciones es una unidad de tratamiento. Tomando tres cucharadas al día, una antes de cada comida, durará alrededor de una semana. En ese tiempo, seguramente, se habrán notado sus efectos.

MEMORIA

- Tomar todos los días una cucharada de levadura de cerveza, un poco de polen y una cucharada de lecitina de soja.

MEMORIA

Potenciador de memoria (remedio 12)

Ante unos exámenes finales o unas oposiciones, en que los nervios pueden jugarle una mala pasada a nuestra memoria, este remedio enviado por un amigo de la Botica de Badajoz resultará muy eficaz.

Ingredientes

Leche de soja
Polen de abejas
1 cucharada de azúcar moreno
Jalea real (1 ampolla o su equivalente)

Preparación

En un recipiente se vierte la leche de soja, se le añade el azúcar moreno y el polen y se revuelve.

Uso

Poner debajo de la lengua un poquito de jalea real y saborear. A continuación se toma la mezcla de leche de soja, azúcar moreno y polen.
Ha de empezar a tomarse, diariamente, al levantarse, unos 15 días antes de los exámenes.

METRORRAGIAS

Cocción de hojas de avellano o vid

Las menstruaciones largas que vienen acompañadas de coágulos y dolor pueden aliviarse con hojas de vid o avellano.

Ingredientes

8 hojas de avellano o vid
300 ml de agua

Preparación

Trocear y hervir las hojas en el agua 15 minutos a fuego lento. Ir colándolo a medida que se consuma.

Uso

Tomar 4 tazas (aproximadamente los 300 ml) al día.

MOLESTIAS RELACIONADAS CON LA DENTICIÓN

Papilla de avena
La avena calma a los niños en período de dentición; además refuerza el esmalte de los dientes.
Ingredientes
Avena
Leche
Preparación
Se pone en un bol avena con leche y se deja en remojo toda la noche. Al día siguiente, se tritura y se le da al bebé.
Uso
Tomándola se evitará el malestar general típico de esa época de su vida.

MORDERSE LAS UÑAS

Ajo y aceite
Muchas personas se comen las uñas, normalmente por nervios. Con este remedio conseguiremos un efecto repelente.
Ingredientes
Ajo
Aceite
Preparación
Machacamos el ajo en un mortero y le añadimos un poco de aceite.
Uso
Meter los dedos en el preparado y dejarlos un rato.

MUCOSIDAD

Infusión de pétalos de rosa
A principios de la primavera suelen aparecer molestas congestiones nasales. Este sencillo remedio con infusión de pétalos de rosa puede eliminarlas.
Ingredientes
Los pétalos de una rosa
¼ l de agua
Preparación
Hacemos hervir el agua y, tras retirarla del fuego, le añadimos los pétalos de rosa. Tras posar 15 minutos lo colaremos y dejaremos que se entibie.
Uso
Aplicar unas gotas dentro de la nariz mediante una pera de farmacia o una gasa.

NÁUSEAS

Zumo de limón con agua con gas
Cuando se sienten ganas de vomitar, tomando este remedio se nota un alivio inmediato.
Ingredientes
½ limón
Agua mineral con gas
Preparación
Exprimir el limón y mezclar el zumo con el agua mineral.
Uso
Tomar medio vaso al sentir las náuseas.

NÁUSEAS DE EMBARAZADAS

Licuado de jengibre
Muchas embarazadas padecen de náuseas en los primeros meses de gestación, normalmente por las mañanas, aunque a veces pueden llegar a durar todo el día. Éste es un sencillo remedio con jengibre.
Ingredientes
1 puntita de jengibre en polvo 1 vaso de agua
Preparación
Se disuelve el polvo de jengibre en el agua.
Uso
Tomarlo cuando se sientan las náuseas.

NÁUSEAS DE EMBARAZADAS

Infusión de jengibre
Las nauseas durante el embarazo son un síntoma muy común. Este remedio es sencillísimo.
Ingredientes
Agua
1 pizca de jengibre
Preparación
Preparar una infusión llevando a ebullición un poco de agua, añadiéndole una pizca de jengibre al retirarla del fuego y dejándola, por último, posar.
Uso
Tomarla espaciadamente durante el día.

NERVIOS

Infusión de hierba de San Juan
La hierba de San Juan (hipérico o corazoncillo) se incluye entre las más beneficiosas hierbas para problemas nerviosos. Es también muy eficaz para mitigar los efectos de la menopausia, la fatiga y el dolor muscular. Externamente se emplea para contusiones, mordeduras y picaduras de insectos, quemaduras y para ayudar a cicatrizar las heridas.
Ingredientes
2 puntas de cuchara de hipérico seco ½ l de agua
Preparación
Llevar el agua a ebullición. Retirarla del fuego y añadir el hipérico. Dejarlo posar varios minutos.

NERVIOS

Zumo de pepino y apio
Este remedio para fortalecer los nervios nos lo ha enviado un odontólogo homeópata.
Ingredientes
Pepino
Apio
Preparación
Limpiar las hortalizas y pelarlas. Al pepino debe dejársele algún resto de piel para que no repita. Licuarlos y mezclarlos a partes iguales.
Uso
Tomar medio vaso en ayunas de la mezcla.Las embarazadas deben tomar poco zumo de apio.

NERVIOSISMO EN BEBÉS

Baño relajante con infusión de flores de azahar
Un baño relajante como éste, con una infusión de flores de azahar, lavanda y manzanilla, permitirá al niño dormirse plácidamente incluso en noches en que se encuentre agitado y nervioso.
Ingredientes
2 puñados de flores de azahar
2 puñados de lavanda
2 puñados de manzanilla
1 l de agua
Preparación
Llevar el agua a ebullición y retirarla del fuego. A continuación, se añaden las flores de azahar, la lavanda y la manzanilla, se deja reposar todo durante unos minutos y se cuela.
Cuando esté lo suficientemente fría para que el pequeño no se queme se vierte la infusión en la bañera.
Uso
Agregar agua hasta completar líquido suficiente para el baño.

NEURALGIA

Cataplasma de jengibre para las neuralgias
El jengibre es efectivo contra los dolores a lo largo de un nervio y sus ramificaciones. Alivia incluso el dolor de muelas.
Ingredientes
1 cucharadita de jengibre en polvo
½ cucharadita de harina de maíz
Una gasa
Preparación
Se pone en un bol el jengibre en polvo y la harina de maíz. Se bate bien hasta conseguir una masa.
Uso
Se aplica con una gasa, a modo de cataplasma, en la cara. Se la ha de dejar actuar durante toda la noche.

OJERAS

Pimienta
Este sencillo remedio combate esas antiestéticas bolsas que a veces nos salen debajo de los ojos.
Ingredientes
2 granos de pimienta roja
Preparación
Ninguna
Uso
Masticar los granos de pimienta roja. En 5 minutos desaparecerán las bolsas de los ojos.

OJERAS

Aloe vera y pepino
Este sencillo remedio ayuda a rebajar y disimular las ojeras.
Ingredientes
Pulpa de aloe vera
Pepino
Preparación

Extraer la pulpa del aloe vera y cortar dos rodajas de pepino.
Uso
Untar un poco de aloe vera en las ojeras y aplicarse a continuación una rodaja de pepino en cada ojo, mientras se descansa sentado o recostado en una silla.

OJOS CANSADOS

Antifaz de lavanda
Cuando se tienen los ojos cargados tras horas de forzar la vista, este antifaz de lavanda es enormemente relajante.
Ingredientes
Un antifaz de algodón a modo de saquito Semillas de lino Lavanda
Preparación
Llenar el antifaz con las semillas de lino y la lavanda.
Uso
Sentarse, ponérselo y quedarse así 10 o 15 minutos.

OJOS IRRITADOS - CONJUNTIVIS - BOLSAS EN LOS OJOS

Infusión de perejil
Muchas personas, debido a su trabajo o porque son estudiantes, pasan muchas horas delante del ordenador. Los ojos suelen irritarse, llegando a provocarse conjuntivitis.
Ingredientes
Perejil
Agua
Preparación
Llevar el agua a ebullición y retirarla del fuego. Añadir el perejil y dejarla reposar unos minutos antes de colarla.
Uso
Empapar una gasa en la infusión, escurrirla y aplicarla directamente sobre el ojo. Mantenerla así unos 10 minutos.

OJOS LEGAÑOSOS O LLOROSOS - ORZUELOS

Lavado ocular con agua de eufrasia
Para hacerse un buen baño ocular lo mejor es utilizar la eufrasia, una planta muy usada en oftalmología.
Ingredientes
Eufrasia
1 vaso de agua
Preparación
Cocemos la eufrasia durante 10 minutos a fuego lento, y la dejamos templarse.
Uso
Aplicarla con algodón sobre cada ojo, incluso se puede escurrir el agua de eufrasia en los ojos. También es eficaz contra los orzuelos.

OLOR DEL MUEBLE ZAPATERO

Ambientador para los muebles zapateros (remedio 10)

Los muebles donde se guardan los zapatos despiden a veces un olor muy intenso. Con este sencillo remedio enviado por una amiga de la Botica el olor desaparecerá.
Ingredientes
Carbón vegetal o ácido bórico
Tarro de cristal
Preparación
Ninguna.
Uso
Poner en el armario un poquito de carbón vegetal o de ácido bórico, dentro de un tarrito.

OLOR A TRANSPIRACIÓN

Arcilla blanca (remedio 20)
Una amiga sevillana de la Botica nos envía este sencillo remedio para la sudoración de las axilas.
Ingredientes
Arcilla blanca en polvo
Preparación
Ninguna.
Uso
Aplicar con los dedos la arcilla sobre la zona sudorosa.

ORZUELO

Llave de hierro
Un recurso ancestral para cuando nos sale un orzuelo; y además no falla.
Ingredientes
Llave de hierro
Preparación
Dejar la llave toda la noche al sereno para que coja óxido.
Uso
Poner la llave sobre el ojo afectado.

OSTEOPOROSIS

Salsa de tomate con tuétano
El interior de los huesos, el tuétano, la cañada, es rico en calcio. Con este remedio fortaleceremos nuestros huesos mediante los de los animales.
Ingredientes
5 Tomates
Huesos de ternera
Cebolla
Aceite
Sal
Preparación
Se pican la cebolla y el tomate y se ponen al fuego con el aceite. Añadimos enseguida los huesos de ternera y se sala al gusto. Lo vamos removiendo bien para que no se pegue hasta que quede bien hecho.
Uso
Este tomate se puede utilizar para cocinar cualquier plato: jamón, huevos, macarrones…

OSTEOPOROSIS

Limón con cáscara de huevo disuelta
La menopausia suele suponer cierta falta de calcio en las mujeres, que puede conducir a la osteoporosis. En tales circunstancias, este remedio con limón resulta muy recomendable.
Ingredientes
1 huevo
1 limón
Preparación
Poner el huevo en un vaso y cubrirlo con zumo de limón. Dejarlo reposar 24 horas. Una vez pasado ese tiempo, retirar el huevo, que aún se puede usar en la cocina, y colar el líquido.
Uso
El calcio que ha quedado en el zumo nos ayudará a reponer nuestras defensas.

OSTEOPOROSIS

Desayuno rico en calcio
El calcio es fundamental para la buena conservación de nuestros huesos y dentadura. Este desayuno es una auténtica inyección de calcio.
Ingredientes
2 comprimidos de cola de caballo
2 cucharadas de copos de avena
4 almendras sin tostar
1 yogur natural
1 cucharada de miel
Preparación
Reducimos los comprimidos de cola de caballo a polvo y los mezclamos con los copos de avena. A continuación troceamos las almendras y las añadimos. Por último agregamos el yogur y la cucharada de miel, a poder ser de alfalfa.
Uso
Se ha de tomar esta mezcla en ayunas durante 15 días.

PAN CASERO

El pan ha sido y es la base de nuestra alimentación, imprescindible en cualquier dieta saludable. En España tenemos panes de mil formas y colores: el candeal, la hogaza, el de payés, el panete, el de hoyo, las boronas, los bollos… Éste es el método básico para elaborar pan.
Ingredientes
Agua tibia
500 g de harina integral
15 g de levadura
sal
Preparación
Poner la harina sobre una superficie lisa y dejar un agujero en el medio donde se añade la mezcla de agua tibia (no ha de estar ni fría ni caliente, pues estropearía la masa), levadura y un poquito de sal. Se mezcla todo amasando poco a poco pero con energía para evitar grumos. Cuando esté bien mezclada se coloca la masa sobre una superficie enharinada y se trabaja con las manos, añadiendo algo de harina hasta conseguir una masa suave y elástica.
Para comprobar que la masa esté en su punto se corta con un cuchillo y se observa si tiene poros. Cuantos más poros tenga mejor está la masa.
Se coloca en una mesa y se tapa con sábana y manta durante 1 hora a temperatura ambiente.
Pasado ese tiempo se le da la forma definitiva, se hacen unos cortes con un cuchillo en la parte superior y se cuece entre 30 y 45 minutos en el horno a 200 grados centígrados.
Tras la cocción ha de dejarse reposar y enfriar un poco antes de consumirlo.

PARÁSITOS EN LAS PLANTAS- NECESIDAD DE ABONO

Purín a base de ortigas
La ortiga no sólo es buenísima para las personas, sino también para sus congéneres las plantas. Con este purín a base de ortigas, un tratamiento ecológico, sin sustancias químicas, ahuyentaréis a los parásitos y estimularéis el crecimiento de vuestras plantas.
Ingredientes
Ortigas
Agua de lluvia o destilada
Preparación
Llenamos ¾ partes de un recipiente cualquiera con ortigas y vertemos agua de lluvia o destilada hasta unos 5 cm del borde. Lo dejamos fermentar durante 15 días, removiéndolo de vez en cuando. Hemos de taparlo, pues a partir del cuarto día empezará a desprender un olor poco agradable.
Uso
Una cucharada de purín debe diluirse en un vaso de agua destilada. Y se aplicará con difusor o fumigador sobre las plantas.

PARÁSITOS INTESTINALES

Cocimiento de semilla de aguacate
Del aguacate se utiliza hasta la semilla, como en este cocimiento contra parásitos intestinales.
Ingredientes
1 semilla de aguacate
Agua
Preparación
Partir la semilla de aguacate en un almirez y hervirlo en agua 5 minutos a fuego lento. A continuación, se deja posar unos minutos y se cuela.
Uso
Tomar una tacita diaria de este cocimiento.

PÁRPADOS CAÍDOS - VISTA CANSADA (PRESBICIA)

Cocimiento de flor de aciano
Normalmente, un ojo se hincha porque rechaza algún alimento. Se ha de tener cuidado con las grasas, los azúcares, las harinas... Pero además, puede utilizarse este cocimiento de flor de aciano, que también es beneficioso para la vista cansada.
Ingredientes
¼ l de agua
2 cucharadas de flor de aciano
Preparación
Echamos la flor de aciano en el agua y la dejamos hervir 5 minutos a fuego lento. Transcurrido ese tiempo, lo retiramos del fuego y lo dejamos posar; cuando esté frío, lo colamos.
Uso
Se aplica untando un algodón de disco. Tras echar unas gotas dentro del ojo (para mejorar la vista cansada) dejaremos el algodón directamente sobre el párpado durante varios minutos.
Este remedio puede alternarse con la cataplasma de zanahoria.

PATAS DE GALLO

Harina de avena y clara de huevo
Aunque no las elimina, este remedio a base de harina de avena y clara de huevo suaviza las patas de gallo.
Ingredientes
1 clara de huevo
Harina de avena
Preparación
Montar la clara a punto de nieve y mezclarla con harina hasta conseguir una pasta.
Uso
Aplicarla con un pincel y dejarla secar.

PELO GRASO

Jugo de ortigas
El uso de jugo de ortigas, paralelamente a la eliminación de las grasas animales y los fritos de la alimentación, resulta muy eficaz contra los cabellos grasos.
Ingredientes
Ortigas
Preparación
Licuar las ortigas y añadirles un poco de agua en caso de que el jugo resulte muy espeso.
Uso
Por vía interna, puede tomarse como cualquier otro bebedizo.
Por vía externa, aplicarlo como loción por la noche y lavarse el pelo a la mañana siguiente con un champú adecuado.

QUEMADURAS PEQUEÑAS

Cataplasma de aloe
El aloe es una de las plantas más "sociables", ya que se adapta muy bien a los ambientes secos y a la polución que los humanos generamos. Ofrece infinidad de aplicaciones y además resulta decorativa. Por ejemplo, ayuda a cicatrizar a la piel en caso de quemaduras.
Ingredientes
Pulpa de aloe
Preparación
Extraer la pulpa de la hoja de aloe. La cantidad dependerá de la superficie quemada.
Uso
Aplicar la pulpa directamente sobre la herida o, si se prefiere, mediante una gasa.

QUEMADURAS PEQUEÑAS

Cataplasma de patata
Este sencillo remedio logró que uno de nuestros espectadores se curase de sus quemaduras sin que le quedase una sola marca.
Ingredientes
Patata
Preparación
Se corta la patata en láminas y se deja enfriar en el congelador.
Uso
Aplicarlas sobre la quemadura y afianzarlas con una gasa.
En caso de dolor de cabeza, aplicarlas sobre la frente.

PESADEZ DE ESTÓMAGO

Ventosa (remedio 2)
Antiguamente se utilizaban las ventosas para curar diferentes dolencias.
Ingredientes
1 vaso de boca ancha
1 trozo de pan ligeramente más pequeño que la boca del vaso
1 cerilla
Preparación
Ninguna.
Uso
El afectado se tumba boca arriba y se coloca un trozo de pan con la corteza tocando la tripa, y la miga hacia arriba. En el pan clavamos una cerilla.
Con mucho cuidado encendemos la cerilla y lo cubrimos rápidamente con el vaso de boca ancha. Por el consumo de oxígeno la cerilla se apaga enseguida, haciendo el vacío dentro del vaso y provocando un efecto de ventosa.
Con cuidado de que no se despegue, se va moviendo de un lado a otro de la tripa el vaso.
Si las molestias son fuertes el vaso se adhiere más. El alivio es bastante rápido.

PICADURAS DE INSECTOS

Emplasto de arcilla
El uso del barro como remedio para las picaduras de insecto es muy antiguo.
Ingredientes
Arcilla
Agua
Preparación
Hacer un emplasto mezclando el agua y la arcilla.
Uso
Aplicar el emplasto sobre la picadura.

PICADURAS DE MEDUSA

Vinagre de manzana casero
La sidra, esa bebida apreciada especialmente en el norte de España, procede de una combinación de manzanas amargas, dulces y ácidas cuyo zumo se deja fermentar. Es diurética, digestiva y de muy bajo nivel alcohólico. Con ella se elabora un vinagre excepcional.
El vinagre de manzana es muy beneficioso para la salud, pues posee una potente combinación de sales minerales, materias orgánicas y ácido acético. Es muy rico en potasio, y también contiene fósforo, cloro, sodio, magnesio, calcio, azufre, hierro y flúor.
Aquellos que tengan unas necesidades especiales de potasio como las personas mayores, quien tome medicamentos diuréticos, o padezca de retención de líquidos deben tomar vinagre de manzana habitualmente. También en caso de agotamiento, enfermedades cardíacas y para evitar el endurecimiento de la pared arterial.
Eso sí, no a todo el mundo le conviene: quienes padecen úlceras gástricas, gastritis, estreñimiento o problemas intestinales deben abstenerse o tomarlo en pequeñas dosis.
Ingredientes
Los posos de varias botellas de sidra
Un poco de sidra
Preparación

Los restos turbios (posos) de varias botellas de sidra natural se meten en una botella de cuerpo ancho y cuello estrecho. Ésta se cubre con un paño de lino y se deja al sol o junto a un radiador, a 25 ºC aproximadamente, durante 4 o 5 semanas.
Si ponemos un globo en el cuello de la botella veremos cómo se va hinchando conforme fermenta la sidra.
A medida que pasan las semanas, observaremos que se va formando una capa superficial en nuestros posos de sidra: es la "madre" del vinagre.
A las 5 semanas comprobamos si el vinagre está ya suficientemente ácido; si es necesario, lo vertemos en un recipiente de barro y lo dejamos 2 o 3 semanas más, controlando su nivel de acidez, cubierto con un paño de algodón.
Cuando la acidez es ya suficiente, se cuela con un paño limpio y se le añade un poco de sidra para embotellar.
Guardando la "madre" podremos obtener más vinagre siempre que lo necesitemos, con sólo mezclar una porción con sidra nueva.

Uso

El vinagre de manzana tiene muchísimos usos. Agregándole un poco a las legumbres, éstas se hacen más digestivas y mantecosas.
Añadiéndolo en nuestras comidas, favorecemos la regeneración de la flora intestinal, mejoramos la digestión facilitando la absorción de nutrientes y reforzamos nuestro sistema inmunológico.
También es un magnífico limpiador de cazuelas, del aluminio y de los cristales.
Con 2 cucharadas de vinagre diluidas en medio vaso de agua podemos hacer desaparecer la aerofagia y algunos problemas digestivos. Asimismo, con esa misma dosis tres veces al día combatimos los calambres, que se producen por falta de potasio.
Añadiéndole a esas 2 cucharadas de vinagre en medio vaso de agua una pizca de bicarbonato y haciendo gárgaras dos veces al día durante 2 o 3 jornadas se elimina la laringitis, el dolor de garganta, la afonía o la tos; las bacterias que provocan las enfermedades de garganta no soportan un medio ácido como el vinagre. En enjuagues bucales, el vinagre mejora las llagas y los hongos en la boca, y reduce la formación de sarro.Para las picaduras de medusa por ejemplo, se hace un barro con arcilla y vinagre de manzana y se aplica en la zona afectada.
Para los hematomas, se aplica directamente sobre ellos una compresa empapada en vinagre de manzana.
Para el insomnio, medio vaso de agua templada con 2 cucharadas de vinagre de manzana y 1 cucharada de miel de azahar. Lo tomamos antes de acostarnos.
Y para las varices, si empapamos en vinagre unas vendas y las metemos en el frigorífico, por la noche nos las podremos colocar en las piernas notando su efecto muy rápidamente.

PICADURAS DE PULGAS

Bicarbonato con jugo de cebolla

Las picaduras de pulgas son muy molestas y provocan ampollas. Un remedio clásico consiste en frotar con cebolla o con ajo la picadura, aunque éste es más efectivo.

Ingredientes

Bicarbonato sódico
Jugo de cebolla

Preparación

Emulsionar ambos ingredientes

Uso

Aplicarlos sobre la picadura.

PICADURAS DE PULGAS

Contra las picaduras de pulgas

Este remedio contra las picaduras de pulga puede utilizarlo cualquiera excepto aquellos que sean alérgicos a tales picaduras, que deberán acudir al médico.

Ingredientes
Ajo o cebolla o bicarbonato sódico
Preparación
Pelar el ajo o la cebolla. Si se tiene más a mano bicarbonato, hacer una pasta con un poco de agua.
Uso
Frotar con ajo o cebolla encima de la picadura, o bien aplicarle la pasta de bicarbonato.

PICORES

Zumo de cebolla, apio y rábanos
Este preparado limpia el cuerpo y hace que los picores desaparezcan. Sus tres ingredientes son grandes depurativos: el apio limpia la sangre; los rábanos, el hígado, y la cebolla, los riñones y las vías urinarias.
Ingredientes
1 vaso de zumo de cebolla
1 vaso de zumo de apio
1 vaso de zumo de rábanos
Preparación
En un recipiente se mezclan el jugo fresco de cebolla, el de apio y el de rábanos. Se puede endulzar con miel si se quiere.
Uso
Tomar ½ vaso en ayunas durante 40 días. Es un poco fuerte de sabor, así que puede dejar de tomarse antes si ya ha hecho efecto.

PICORES EN LAS MANOS

Tintura de amapola con leche de almendras
A veces el picor se concentra únicamente en las manos. En ese caso, existe una tintura que es “mano de santo”.
Ingredientes
100 g de leche de almendras
2 tubitos de tintura de amapolas
Mezclar y aplicar en las manos
Preparación
En un recipiente ponemos la leche de almendras, le añadimos los tubitos de tintura de pétalos de amapolas y mezclamos bien.
Si queremos hacernos nosotros mismos la tintura de amapolas, seguiremos los pasos explicados para la tintura de romero en el “Tinte de henna con tintura de romero”, utilizando pétalos de amapola en lugar de romero.
Uso
Lo mejor es introducir directamente las manos en el recipiente y tenerlas así durante 5 minutos. Aunque también podemos aplicar una buena capa en las manos y seguir con nuestras tareas.

PICORES - SUDORACIÓN EXCESIVA

Remedio del Éxtasis
Algo tan sencillo como un baño completo con agua de diversas plantas puede ser un remedio fabuloso contra los picores. La ortiga abre los poros, la verbena expulsa las toxinas, y la flor de saúco favorece la sudoración.
Ingredientes
5 l de agua
2 puñados de ortiga

2 puñados de verbena
2 puñados de flor de saúco
1 kg de sal marina
1 vaso de vinagre de manzana
1 puñado de bicarbonato

Preparación

Ponemos el agua al fuego, y cuando empiece a hervir añadimos las tres plantas. Lo dejamos dando un hervor a fuego lento durante 4 minutos, y después lo colamos.

Ya sólo queda preparar la bañera con agua a unos 37º, echar el cocimiento de plantas, añadir la sal marina, el bicarbonato y el vinagre, y removerlo todo bien.

Uso

Tomaremos el baño a 37º durante un cuarto de hora. A continuación iremos subiendo la temperatura hasta llegar a los 41-43º, algo menos (39 o 40º las personas delgadas o con tendencia a tener la tensión baja). Hemos de mantenernos en esta agua caliente unos minutos. Por último, una buena rociada de agua fría y adiós a los picores.

En caso de no disponer de una bañera, se puede utilizar un guante de crin y un barreño, o bien la ducha. Lo importante es frotarse el cuerpo con el cocimiento muy caliente y acabar con agua fría.

PIEDRAS EN EL RIÑÓN

Cocimiento de "rompepiedras"

Este remedio sirve para las tres clases de piedras (oxalato y fosfato cálcico y ácido úrico) que se forman en el riñón. Las hojas de "rompepiedras" (lepidium latifolium) pueden ser secas, y se encuentran en farmacias o herboristerías.

Además de este cocimiento, puede tomarse agua sulfurosa, zumo de melón y el agua de hervir las cebollas.

Ingredientes

6 hojas de "rompepiedras" (lepidium latifolium)
2 l de agua

Preparación

Hervir las hojas en el agua durante una hora. El resultado, aproximadamente 1,5 litros tras la reducción debe dejarse posar y colarse.

Uso

Han de tomarse 4 tazas diarias. A partir del segundo día se empieza a eliminar arenilla y la orina cambia de color.

PIEL ENROJECIDA POR LAS ALERGIAS, PICORES, PRURITOS

Cocción de flor de saúco

Este remedio a base de flor de saúco combate los picores, enrojecimientos e inflamaciones de la piel provocados a menudo por las alergias.

I**ngredientes**: 3 cucharadas de flor de saúco, ½ l de agua

Preparación: Hervimos el agua y nada más sacarla del fuego añadimos la flor de saúco y la dejamos reposar durante 1 minuto.

Uso: Tomando vapores de esta infusión aliviaremos la congestión nasal, pero sobre todo aplicándola, aún caliente, con un algodón humedecido sobre las dermatitis por contacto, la irritación desaparece al instante.

PIEL ESCAMADA, EXFOLIACIONES

Crema casera contra exfoliaciones

Esta crema es muy eficaz cuando la piel se escama. Con ella, la hidrataréis y recuperaréis rápidamente su suavidad y flexibilidad.
Ingredientes: 3 cucharaditas de sal marina, aceite de oliva
Preparación: Mezclar los dos ingredientes y remover hasta obtener una crema suave. Dejarla reposar 5 o 10 minutos antes de utilizarla.
Uso : Aplicarla habiéndose mojado previamente la cara con agua caliente para abrir los poros. Dar un suave masaje.

PIEL ESTROPEADA

Ver fricciones para dolor de espalda.

PIEL ESTROPEADA

Mascarilla de belleza
Ya hemos hablado de las propiedades regeneradoras de la piel que poseen el limón y la miel. En cremas y mascarillas, el yogur es un compañero que no les va a la zaga.
Ingredientes
1 cucharada de yogur
1 cucharadita de miel
Limón
Preparación
Se pone en un bol la cucharada de yogur. Antes de añadir la cucharadita de miel, la calentamos un poco con la llama de una vela o un mechero para que desprenda mejor sus propiedades. Por último, agregamos 12 o 14 gotas de limón y lo mezclamos bien todo.
Uso
Podemos aplicarlo con una brocha o con los dedos, evitando siempre los ojos. Lo tendremos en la cara un buen rato antes de retirarlo con cuidado.

PIEL ESTROPEADA - DERMATITIS - PSORIASIS - REUMATISMO

Pomada de tintura de borraja
Por vía externa, la borraja también resulta muy beneficiosa en caso de problemas de piel o reumatismo.
Ingredientes
50 ml de tintura de borraja (véase)
50 ml de glicerina o vaselina
Preparación
Mezclar la tintura de borraja y la glicerina (o vaselina) a partes iguales. Calentar si se utiliza vaselina, para conseguir una crema homogénea.
Uso
Aplicarlo directamente sobre la zona afectada, masajeando o friccionando.

PIEL GRASA, ESPINILLAS

Mascarilla para piel grasa y puntos negros en tres pasos
Esta mascarilla a base de tomate requiere dos pasos previos, unos vapores de flor de saúco para abrir los poros y una exfoliante de agua y sal.
Ingredientes
3 puñados de flor de saúco
3 l de agua
sal marina

agua
Jugo de tomate
Arcilla
Preparación
Hervir la flor de saúco y el agua unos siete minutos.
Mezclar la sal marina y el agua a partes iguales.
Conseguir una pasta homogénea con el jugo de tomate y la arcilla.
Uso
Primero, tomar los vapores de flor de saúco.
Segundo, extender el agua con sal por la zona.
Tercero, aplicar la mascarilla con un pincel en la zona afectada y dejarla una media hora. Debe limpiarse antes de que se seque.

PIEL SECA

Tomar en el desayuno germen de trigo, levadura de cerveza, polen y lecitina de soja.
Después de la ducha : aceite de germen de trigo.

PIELES SECAS Y ESTROPEADAS

Jabón ecológico de la abuela Inés
Ingredientes: 250 g de sosa cáustica 1,5 l de agua 1,5 l de aceite de oliva virgen 250 g de avena molida
Preparación: Mezclamos el agua, fría, y la sosa cáustica en un recipiente de cerámica y removemos el preparado 2 o 3 minutos en el sentido de las agujas del reloj, para evitar que se corte. A continuación se le añade el aceite, que funciona de ácido para la sosa, y se sigue removiendo en la misma dirección. Entonces, por último, se añade la avena, que es lo que aromatizará el jabón. También se le pueden agregar unas gotas de esencia de lavanda.
Lo echamos todo en un bol y lo dejamos reposar de manera intermitente hasta que la mezcla espese. Es lo que se denomina cuajo. Sabremos que está listo cuando, al dejar una cuchara goteando sobre la mezcla, las gotas queden marcadas en la superficie. Lo dejaremos endurecer durante 1 o 2 días (dependiendo del lugar y de la temperatura), lo desmoldaremos y lo llevaremos al congelador para que acabe de endurecerse. Ya podemos cortarlo en pastillas, pero éstas aún habrán de secar durante un mes antes de usarlas, para que el proceso químico termine y desaparezca cualquier traza de sosa cáustica.
La sosa es un material tóxico; por lo tanto debemos tomar una serie de precauciones: - Mantener una distancia prudencial. - Verter el agua con cuidado. - Tener a mano vinagre de manzana y agua por si hay salpicaduras. - Evitar las emanaciones tóxicas de la sosa cáustica. - Ventilar la habitación. - Utilizar guantes de látex y gafas protectoras. - Remover con una pala de madera. - Evitar la presencia de niños y animales.
Uso: Gracias a la avena, esté jabón está indicado para pieles secas y estropeadas. Se recomienda también para trastornos cutáneos como la soriasis.No sólo sirve para la piel, sino también para el pelo, e incluso para la ropa. Además, es un excelente “lubricante” para los cajones de los armarios que quedan atascados.Cambiando el aceite de oliva virgen de la fórmula original por aceite de cocina usado se conseguirá un buen jabón para la ropa, aunque no servirá para la piel.

PIELES SECAS Y ESTROPEADAS

Gel hidratante de lavanda
Este gel de lavanda es calmante, regenerador y nutriente de la piel, en especial de la de las manos, que suele ser la más castigada.
Ingredientes
2 cucharadas de flores de lavanda

2 cucharadas de flores de manzanilla
2 cucharadas de aceite de almendras dulces
300 g de vaselina
Preparación: Calentar la vaselina, las flores y el aceite al baño maría durante 1 hora, removiendo de vez en cuando. A continuación, colar a través de una gasa presionando las flores al final para aprovechar la mayor cantidad de gel y guardarlo en un tarro hermético.
Uso: Se ha de dejar enfriar para que adquiera su textura gelatinosa antes de aplicarlo como cualquier otra crema.
En casos de artrosis, un masaje con el gel en la zona afectada puede resultar calmante y beneficioso.

PIELES SENSIBLES POCO HIDRATADAS

Mascarilla hidratante de avena
La avena se utiliza mucho en cosmética por su acción refrescante y emoliente sobre la piel.
Ingredientes : 2 C de harina de avena, manzanilla, agua, 1 cucharadita de miel o lanolina
Preparación: Mezclar la harina de avena con la miel (si se tiene la piel muy sensible es mejor sustituirla por lanolina) y dos cucharadas de infusión de manzanilla que habremos preparado previamente.
Uso: Antes de aplicar la mascarilla, protegeremos los ojos con dos algodones humedecidos en la manzanilla sobrante. La extenderemos entonces con un pincel y la dejaremos actuar durante 20 minutos. Para retirarla también aprovecharemos la manzanilla restante.

PIEL SUCIA, CON IMPUREZAS

Exfoliante hidratante
Un remedio para eliminar las impurezas y la piel muerta que, además de exfoliante (gracias a la esencia de manzanilla), es hidratante (merced al aceite de germen de trigo).
Ingredientes
Un chorrito de aceite de germen de trigo
5 tubitos de esencia de manzanilla
Preparación
Mezclar los dos ingredientes en un bol.
Uso
Aplicarlo en la zona que se quiera tratar.

PIEL CON IMPUREZAS

Potenciador de belleza (remedio 8)
Este remedio, una crema embellecedora, lo envía una amiga de la Botica de Málaga.
Ingredientes
1 vasito de cerveza
1 vasito de zumo de limón
1 vasito de agua de rosas
Preparación
Mezclar en un recipiente, a partes iguales, la cerveza, el zumo de limón y el agua de rosas.
Uso
Aplicar con un disco de algodón por la noche o tantas veces como se desee.

PIEL CON IMPUREZAS

Crema facial con huevo “de la abuela Inés” (remedio 23)

Una amiga de la Botica de A Coruña nos envía esta fórmula para embellecer la piel. El remedio era de su bisabuela y lo ha llamado “crema de la abuela Inés” porque, dice, si utilizas esta crema puedes llegar a la edad de la abuela Inés tan espléndida como ella.

Ingredientes

1 huevo
2 cucharadas de miel
1 cucharada de aceite de oliva
½ aguacate
1 yogur natural
3 gotas de zumo de limón
3 cucharadas de harina de avena

Preparación

En un plato, se bate el huevo y se le agrega la miel y el aceite de oliva.
En otro recipiente, se mezcla el aguacate picado con 1 yogur natural, y se le añaden las gotas de limón.
A continuación ya pueden juntarse las dos partes del remedio y removerse bien. Por último, se incorpora la harina de avena y se bate con la batidora hasta lograr una textura cremosa.

Uso

Dejar actuar la crema unos minutos tras la aplicación.

PIERNAS PESADAS, HINCHADAS, CANSADAS

Cocimiento de parietaria

Muchos casos de piernas hinchadas y cansadas tienen su origen en un problema renal. Por lo tanto, este remedio con parietaria puede resultar efectivo.
También es aconsejable cuidar la alimentación, reduciendo al mínimo las grasas y las carnes rojas y tomando aguacate, aceite de oliva, cebolla hervida, perlas de onagra, fresas, pescado azul…

Ingredientes

1 puñado de parietaria fresca
¼ l de agua

Preparación

Llevar el agua a ebullición y añadir la parietaria. Cocerla durante 5 minutos, dejarla reposar un rato y colarla.

Uso

Tomar 3 tazas al día, antes de cada comida.

PIERNAS PESADAS, HINCHADAS, CANSADAS

Masaje renal con un macerado de ajo y aceite

Muchos casos de piernas hinchadas y cansadas tienen su origen en un problema renal. Por lo tanto, un masaje en la zona renal y en las piernas puede resultar efectivo.
También es aconsejable cuidar la alimentación, reduciendo al mínimo las grasas y las carnes rojas y tomando aguacate, aceite de oliva, cebolla hervida, perlas de onagra, fresas, pescado azul…

Ingredientes

(Para la solución lubricante)
Aceite de oliva
2 dientes de ajo

Preparación

Machacar los dientes de ajo y dejarlos macerando en el aceite durante 12 horas.

Uso

Masajear la zona renal utilizando el macerado como solución lubricante. También pueden masajearse las piernas friccionando con vigor, siempre de abajo hacia arriba, hacia el corazón.

Asimismo, tumbarse con las piernas en alto durante varios minutos permite a las piernas y al cuerpo entero descansar.

PIES CANSADOS Y DOLORIDOS

Infusión para un baño de pies
El tradicional baño de pies puede ser mucho más efectivo si le añadimos este remedio enviado por una amiga de la Botica.
Ingredientes
1 puñado de manzanilla
1 puñado de poleo-menta
1 puñado de laurel
2 l de agua
1 pizca de bicarbonato
Preparación
Llevar el agua a ebullición, retirarla del fuego y añadirle las tres hierbas. Dejarlo reposar, colar y agregar el bicarbonato.
Uso
Verter el agua en una jofaina o palangana agregándole la suficiente agua caliente para poder tomar un baño de pies.

PIES CANSADOS Y DOLORIDOS

Pomada de ginkgo para masajear los pies
Pese a lo mucho que los utilizamos, les prestamos muy poca atención a los pies. No les damos masajes, apenas andamos descalzos, ni utilizamos calcetines de fibras naturales, y sólo nos acordamos de ellos cuando nos duelen. Con esta pomada relajante mimaremos nuestros pies un poquito cada día. Está hecha a base de ginkgo, un árbol legendario del Extremo Oriente, el único que sobrevivió al desastre atómico de Hiroshima. Tiene en sus hojas muchos flavonoides y, mediante el masaje, favorece y tonifica las paredes de las venas.
Ingredientes
(para la pomada)
10 ml de tintura de ginkgo (unas 2 cucharadas)
90 g de lanolina (aproximadamente 1 cucharada bien llena)
(para la tintura de ginkgo)
75 g de hojas de ginkgo
100 ml de alcohol de 96º
250 ml de agua mineral
Preparación
La pomada se elabora con lanolina y tintura de ginkgo. Para conseguir la tintura se han de triturar las hojas de ginkgo y mezclarlas con el alcohol y el agua mineral, dejándolo macerar durante 2 semanas. Pasado ese tiempo, debe filtrarse y guardarse en un recipiente oscuro de topacio, quedando lista para utilizarse.
Para mezclar la tintura con la lanolina debe calentarse ésta previamente al baño maría. De ese modo podremos remover hasta conseguir una pomada homogénea.
Uso
Con la pomada se dará un relajante masaje en los pies. Deben masajearse uno a uno todos los dedos, haciendo algo de fuerza, y a continuación las plantas.
Existen pocas cosas tan agradables como un buen masaje en los pies: cada pie tiene una 70.000 terminaciones nerviosas, y el 25 % de los huesos del cuerpo.

PIES DAÑADOS POR EL SUDOR - PEQUEÑOS ECCEMAS EN LAS MANOS

Crema natural de aguacate
Este remedio es muy eficaz contra las escoceduras e inflamaciones en los pies debidas al sudor y el rozamiento, y contra pequeños eccemas en las manos. De sobras conocido es el efecto sobre la piel del aceite de oliva. El aguacate, por su parte posee numerosos aceites que la flexibilizan y la regeneran.
Ingredientes
1 aguacate
2 cucharadas de aceite de oliva virgen
Preparación
Se pela un aguacate y se hace una pequeña papilla con la pulpa, que se mezclará con el aceite de oliva. Una vez se a conseguido una sustancia homogénea se reserva en el frigorífico.
Uso
Se aplica fría a modo de crema en la parte herida, dejando que sea absorbida durante media hora.

PIES HINCHADOS, CANSADOS Y SUDOROSOS

Baño de brotes de pino
Este remedio favorece la sudoración, activando la circulación sanguínea y permitiendo que los pies se relajen.
Ingredientes
1 puñado doble de brotes de pino
3 l de agua
Preparación
Se hierven los brotes de pino en el agua durante 7 minutos a fuego lento. A continuación se cuela el cocimiento.
Uso
Lo verteremos en una jofaina o palangana donde podamos poner los pies en remojo.

PIES CANSADOS Y DOLORIDOS. SUDOR

- Tomar salvia en infusión, tres veces al día.
- Bicarbonato en los zapatos.

PINCHOS EN EL PÌE

Cataplasma de cebolla y col
Este remedio para extraer rápidamente los pinchos de erizos u otros animales que se nos clavan en los pies nos lo han enviado dos amigas de la Botica desde Barcelona.
Ingredientes
1 puñado de cebolla roja
1 puñado de col
Preparación
Trocear la cebolla y la col y colocarlas sobre una gasa.
Uso
Aplicar la gasa a modo de cataplasma en el pie antes de acostarse.

PIOJOS

Masaje con vinagre de sidra y esencia de tomillo

Contra los piojos, esos pequeños intrusos que se instalan en la cabeza de los críos y que tanto cuesta eliminar, existe un antiguo e infalible remedio a base de vinagre.

Ingredientes

½ taza de vinagre de sidra
7 gotitas de esencia de tomillo

Preparación

Mezclar bien el vinagre de sidra y la esencia de tomillo.

Uso

Masajear con la mezcla la cabeza todas las noches, y dejar un gorro puesto al acabar. Tras unas horas, se quita el gorro y se pasa un peine de púas pequeñas. En unos días habrán desaparecido tanto los piojos como las liendres.

POLILLAS

Antipolillas de laurel (remedio 19)

El laurel seco es un magnífico antipolillas natural.

Ingredientes

Hojas secas de laurel

Preparación

Ninguna.

Uso

Poner las hojas de laurel entre la ropa del armario.

PSORIASIS

Desayuno energético

Este desayuno no soluciona la psoriasis, pero es un complemento alimentario ideal para ese problema cutáneo.

Ingredientes

1 cucharada de germen de trigo
1 cucharada de levadura de cerveza
1 cucharada de lecitina de soja

Preparación

Ninguna.

Uso

Tomarse las tres cucharadas en ayunas.

PSORIASIS

Cocimiento de ortiga, flor de caléndula y llantén

La psoriasis es una enfermedad crónica de la piel muy extendida. Afecta al 2 % de la población mundial.

Ingredientes

Ortiga
Flor de caléndula
Llantén
2 o 3 litros de agua

Preparación

Cocemos las tres plantas en el agua y colamos el resultado.

Uso

Añadimos el cocimiento al agua del baño, que podemos tomar caliente y a diario.

PSORIASIS

Ungüento de árnica
Un sencillo remedio para la psoriasis enviado por uno de nuestros televidentes.
Ingredientes
Aceite
Árnica
Preparación
En una sartén, se fríe el árnica con un poco de aceite.
Uso
Una vez frío, se untan las zonas afectadas con el ungüento.

PSORIASIS

Aceite de árnica
La flor de árnica, tradicional remedio contra golpes y traumatismos, también es efectiva contra la psoriasis.
Ingredientes
Aceite de oliva
Flor de árnica
Preparación
Mezclar los dos ingredientes en un cazo y calentar ligeramente, retirándolo apenas hierva. Dejarlo reposar unos minutos y colarlo.
Uso
Untar con el aceite la zona afectada.

QUEMADURAS, FORÚNCULOS, HEMORROIDES, PEQUEÑOS GOLPES

Pomada de saúco
La flor de saúco se encuentra fácilmente en el campo. Con ella se puede elaborar fácilmente una pomada que cicatriza, desinfecta y drena la porquería de los forúnculos.
Además, al saúco se le considera un gran protector contra los malos espíritus. Por eso le llaman "el árbol bueno".
Ingredientes: 100 ml de aceite de oliva, 3 flores de saúco, 1 cucharada de jabón artesano, 5 láminas de cera virgen, 1 cucharada de resina de pino.
Preparación
En una sartén, se pone el aceite y las flores de saúco y se deja 10 minutos a fuego lento; el aceite no ha de llegar a hervir. A continuación, ha de colarse el aceite y añadirse el jabón troceado, la cera virgen y la resina de pino, dejándolo fundirse y mezclarse todo al fuego durante 5 minutos. Por último, se filtra a un recipiente.
Uso
Ha de solidificarse antes de poderse usar. Se aplica mediante una gasa y se deja unas 24 horas sobre la herida, el forúnculo…

QUEMADURAS

- Aplicar miel sobre la quemadura.

QUEMADURAS

Aceite y sal para las quemaduras
Uno de los accidentes más frecuentes en los hogares son las quemaduras. Todo el que pasa tiempo en la cocina, entre hornos y sartenes, acaba sufriéndolas en un momento u otro.
Ingredientes
Aceite de oliva
Sal marina
Preparación
No hay preparación. Los ingredientes se usan directamente.
Uso
Lo primero que debe hacerse es meter la mano o la zona afectada en agua. De ese modo se frena la destrucción de la piel que está provocando la quemazón.A continuación se extiende el aceite de oliva, generosamente, por la zona quemada, y se rocía por encima con la sal marina. Al principio escuece un poco, pero merece la pena, porque evita la aparición de la molesta ampolla. Hay que dejarlo actuar durante un rato para que calme el dolor; se puede proteger con una gasa y esparadrapo.

QUEMADURAS SOLARES, PREVENCIÓN- MANCHAS A CAUSA DEL SOL

Acondicionador solar (protector)
El sol es muy beneficioso para nuestro organismo, pero hay que tener mucho cuidado y no quemarse. Es muy importante protegerse de él cubriéndose la cabeza con un gorro y usando gafas de sol, y sobre todo utilizando un protector solar. Ésa es la mejor manera de conseguir un bronceado progresivo y sano.
Ingredientes
50 g de óxido de zinc
3 cucharaditas de aceite de sésamo
1 chorrito de zumo de zanahoria
Preparación
Mezclar el óxido de zinc, el aceite de sésamo y el zumo de zanahoria, que se debe licuar en el momento, y remover hasta conseguir una pasta ligera.
Uso
Aplicarlo antes de exponerse al sol con suaves movimientos.

QUEMADURA SOLAR

Cataplasma de melón
Este remedio alivia las típicas quemaduras del sol en verano. Hemos de tener en cuenta que el exceso de sol es desaconsejable para la piel, pues la envejece.
Ingredientes: 1 melón
Preparación : Se le quitan las pepitas al melón (no importa si queda alguna) y se recoge su pulpa, esa pasta gelatinosa que rodea las pepitas y que tampoco nos comemos. La cantidad dependerá de la extensión de la zona afectada.
Uso: Con una gasa, se aplica durante 10 minutos sobre la piel enrojecida. El alivio es inmediato.

QUEMADURAS SOLARES

Tomate con bicarbonato
El sol ha de tomarse con mucha precaución, pero en caso de quemarse, este remedio proporciona un gran alivio.
Ingredientes : 2 cucharaditas de jugo de tomate, 1 pizca de bicarbonato
Preparación: Mezclar los dos ingredientes.

Uso: Aplicar el ungüento en la zona quemada y dejarlo varias horas puesto.

QUEMADURAS SOLARES

Crema regeneradora para después del sol (aftersun)
Es muy importante tomar el sol con protección. Pero a menudo el exceso de sol provoca que nuestra piel esté tirante, rojiza y excesivamente tersa. En ese caso, ha de regenerarse con una crema para después del sol.
Ingredientes
3 cucharaditas de aceite de germen de trigo
3 g de óxido de zinc
25 g de lanolina
3 gotas de esencia de geranio o de lavanda
Preparación
Se mezclan todos los ingredientes excepto la esencia mientras se calientan al baño Maria. Cuando el producto esté líquido se retira del fuego y se espera a que se temple para añadir las tres gotas de esencia; antes de que se enfríe y se solidifique).
Uso
Aplicar sobre la superficie del cuerpo expuesta al sol con suaves masajes, varias veces al día hasta que la piel recupere su tersura natural.

RESFRIADO

Remedio "árabe" de jengibre
Una amiga de La Botica de la Abuela nos ha enviado este remedio desde Arabia Saudita.
Ingredientes
Un trozo de raíz de jengibre
1 l de agua
Miel
Preparación
Se pela y se lamina el jengibre y, a continuación, se introduce en un recipiente con agua hirviendo. Se deja 10 minutos a fuego lento y, pasado ese tiempo, se cuela y se le añade miel al gusto.
Uso
Si lo guardamos en un termo podremos írnoslo bebiendo poco a poco durante 8 horas.

REUMATISMO - DOLORES MUSCULARES

Alcohol de romero, hipérico, lavanda y árnica
Un amigo de la Botica nos envía este remedio para los dolores articulares y musculares en general.
Ingredientes
20 g de flor de árnica
20 g de lavanda
40 g de romero
40 g de hipérico
1 l de alcohol de friegas
Preparación
Introducir todos los ingredientes dentro de un recipiente y dejarlo 9 días macerando a oscuras. Durante ese tiempo debe agitarse cada noche. Pasados los 9 días ha de colarse mediante una gasa, exprimiendo bien las hierbas antes de tirarlas.
Uso

Aplicarlo sobre la zona dolorida friccionando y masajeando.
Si la piel queda algo tirante a causa del alcohol puede utilizarse tras el masaje el gel hidratante de lavanda.

REVITALIZADOR, PIEL, REGULAR LA REGLA, VÍAS RESPIRATORIAS, PROBLEMAS RENALES

Tintura de borraja: mezclar 100 g de borraja picada, 200 ml de orujo, 100 ml de agua mineral. Dejar macerar durante 14 días. Filtrar con gasa, tomar 2-3 chupitos al día.

RINITIS ALÉRGICA

Jugo con rabanitos
Rinitis alérgica, fiebre del heno o alergia al polen, de las tres formas se conoce esta afección tan común que se manifiesta por la irritación e inflamación de las membranas nasales, a menudo acompañada de mocos, estornudos y hasta irritación en los ojos.
Este remedio hace desaparecer la mucosidad.
Ingredientes
4 cucharadas de vinagre
1 vaso de agua
1 chorro de zumo de rabanitos
Un chorrito de limón
Preparación
Han de mezclarse bien los cuatro ingredientes.
Uso
Deben tomarse 4 vasos al día durante 5 días; medios vasos si se trata de niños.

RONQUERA

Cocimiento de lechuga
A veces, nos cambia el tono de voz haciéndose ronco y sonoro. La lechuga puede combatir esta afección de laringe.
Ingredientes
4 o 5 hojas de lechuga
¼ l de agua
Preparación
Hervir durante 5 minutos las hojas de lechuga. Dejarlas reposar y colarlo.
Uso
Tomar varios vasos al día. También se pueden hacer gárgaras con el mismo cocimiento.

RONQUIDOS

Aceite de ruda
No existen remedios definitivos contra los ronquidos, pero la ruda, una planta muy común en España, puede ayudarnos.
Ingredientes
1 vaso de aceite de oliva
50 g de ruda
Preparación

En un recipiente de cierre hermético ponemos la ruda y le añadimos aceite de oliva hasta cubrirla. A continuación, lo dejaremos macerar durante 14 días en el alféizar de la ventana, al sol del día y al sereno de la noche. Pasado ese tiempo, lo colamos y lo guardamos en un recipiente oscuro, para preservar sus propiedades.

Uso

Debe aplicarse, antes de ir a dormir, untándose tres zonas: las aletas de la nariz, el cuello y la nuca.

RIÑÓN

Licor de cerezas

Este licor sienta divinamente a las personas que padecen del hígado, la vejiga o el riñón.

Ingredientes

½ kg de cerezas frescas (preferentemente de tipo guinda y muy maduras)
200 g de azúcar
1 l de orujo
Canela
Clavo

Preparación

Lavar bien las cerezas, quitarles los rabillos y los huesos y ponerlas en un frasco de cierre hermético con el resto de ingredientes. Tapar el tarro y dejarlo reposar a oscuras durante 1 mes.

Uso

Tomar una copita después de comer de vez en cuando.

ROSTRO FATIGADO

Potenciador de belleza (remedio 8)

Este remedio, una crema embellecedora, lo envía una amiga de la Botica de Málaga.

Ingredientes

1 vasito de cerveza
1 vasito de zumo de limón
1 vasito de agua de rosas

Preparación

Mezclar en un recipiente, a partes iguales, la cerveza, el zumo de limón y el agua de rosas.

Uso

Aplicar con un disco de algodón por la noche o tantas veces como se desee.

ROSTRO FATIGADO

Tónico facial de perejil

Especialmente en verano es muy importante tonificar el rostro, pues el calor y la deshidratación debida dañan nuestra piel.

Ingredientes

3 o 4 ramas de perejil fresco
1 vaso de agua

Preparación

Llevar el agua a ebullición, retirarla del fuego, añadir el perejil y dejarlo reposar hasta que se enfríe.

Uso

Mojar un paño en la preparación y aplicarlo en la cara durante 5 minutos.
Este tónico puede utilizarse cuantas veces se quiera.

ROSTRO FATIGADO

Crema facial con huevo “de la abuela Inés” (remedio 23)
Una amiga de la Botica de A Coruña nos envía esta fórmula para embellecer la piel. El remedio era de su bisabuela y lo ha llamado “crema de la abuela Inés” porque, dice, si utilizas esta crema puedes llegar a la edad de la abuela Inés tan espléndida como ella.
Ingredientes
1 huevo
2 cucharadas de miel
1 cucharada de aceite de oliva
½ aguacate
1 yogur natural
3 gotas de zumo de limón
3 cucharadas de harina de avena
Preparación
En un plato, se bate el huevo y se le agrega la miel y el aceite de oliva.
En otro recipiente, se mezcla el aguacate picado con 1 yogur natural, y se le añaden las gotas de limón.
A continuación ya pueden juntarse las dos partes del remedio y removerse bien. Por último, se incorpora la harina de avena y se bate con la batidora hasta lograr una textura cremosa.
Uso
Dejar actuar la crema unos minutos tras la aplicación.

SABAÑONES

Cocimiento de castaño de indias
Ya que los sabañones son un problema circulatorio, el castaño de indias, que favorece el riego sanguíneo es un buen remedio.
Ingredientes
Un puñado de castaño de indias
½ l de agua
Preparación
Se cuece el castaño de indias en el agua durante media hora.
Uso
Darse un baño diario con el cocimiento resultante.También se puede beber, pero en ese caso lo coceremos sólo durante 7 minutos y lo tomaremos tres veces al día.

SABAÑONES

Baños de aceite
Los sabañones suelen salir en las manos, los pies y las orejas a causa del frío y son muy molestos. El aceite, que es un magnífico bálsamo para la piel, es un buen remedio.
Ingredientes
Aceite de oliva
Ajo
Preparación
Se templa un poco el aceite y se coloca en un recipiente.
Uso
Antes de ir a dormir, sumergir la zona afectada en el aceite durante unos diez minutos. A continuación escurrirla y untar con ajo los sabañones. Taparse con guantes, calcetines… (según dónde estén los sabañones) y dormir con ellos puestos.

SARRO

Limpiador de sarro
Si se tienen problemas de sarro debe acudirse al dentista. Sin embargo, este remedio blanquea los dientes, reduce el sarro y puede permitir espaciar las visitas.
Ingredientes
Bicarbonato “glassé”
Perejil
Carbón vegetal
Preparación
Picar el perejil y mezclarlo con el resto de ingredientes.
Uso
Untar en la mezcla un cepillo húmedo y frotarse los dientes con él. Para enjuagarse puede utilizarse infusión de rosas del remedio para las manchas de nicotina en los dedos. (Aclarar con una infusión de rosas preparada echando los pétalos de una rosa en ½ l de agua hirviendo. Dejar en infusión 15 mn.)

SED - TOS

Vaso de agua con vinagre
Principalmente en verano, el calor puede provocar una sed difícil de calmar. Este es un consejo sencillo y tradicional, además de infalible para evitarla, que también es útil para la tos.
Ingredientes
1 vaso de agua
1 cucharada de vinagre
Preparación
Mezclar el agua del vinagre y añadirle, si se quiere, un poco de azúcar o, en caso de que no se pueda tomar azúcar, una pizca de sal.
Uso
Tomarlo cuando se sienta sed.

SEQUEDAD VAGINAL

Baños vaginales de milenrama, tomillo y hojas de nogal
Este trastorno, habitual en la menopausia, puede afectar a la vida de pareja.
Ingredientes
1,5 l de agua
1 puñado de milenrama
1 puñado de tomillo
1 puñado de hojas de nogal
Preparación
Hervimos las tres hierbas en el agua durante unos 5 minutos a fuego lento. Pasado ese tiempo, lo retiramos del fuego y lo colamos.
Uso
Dejaremos que entibie y, a continuación, lo aplicaremos. Para ello, utilizaremos una pera de goma que se vende en farmacias. Nos colocaremos en una posición obstétrica (como cuando vamos al ginecólogo) y nos irrigamos el sexo, dejándolo actuar durante 5 minutos.
Debe repetirse la operación dos veces al día, una de ellas antes de acostarse. A continuación, es recomendable aplicarse aceite de germen de trigo, rico en vitamina E, que hidrata por dentro y ayuda a la hora de mantener relaciones sexuales. O incluso mejor, utilizar el gel de caléndula.

SEQUEDAD VAGINAL

Gel de caléndula
La sequedad vaginal es una desagradable y habitual consecuencia de la menopausia. Para combatirla, es recomendable incluir perlas de onagra (3 al día), aceite de germen de trigo (2 o 3 cucharadas al día) y aceite de oliva en la dieta. Además, este gel de caléndula es un remedio especialmente efectivo.
Ingredientes
25 g de vaselina
100 g de aceite de germen de trigo
4 flores de caléndula (o su equivalente si es seca)
Preparación
Se pone la vaselina en un recipiente al baño maría y, cuando se vaya deshaciendo, se le añade el aceite de germen de trigo y la caléndula (tanto los pétalos como el cáliz). Debe estar unos 45 minutos a fuego lento. Pasado ese tiempo, y antes de que se enfríe y se solidifique la vaselina, ha de colarse con una gasa.
Uso
Es aconsejable aplicarlo tras realizar unos baños vaginales con el cocimiento de milenrama, tomillo y hojas de nogal.

SINUSITIS

Cataplasma de verbena
La verbena posee un gran poder descongestionante, lo que la ha convertido en el remedio clásico para la sinusitis.
Ingredientes
2 cucharadas de verbena seca
Un chorrito de aceite de oliva
2 claras de huevo
Preparación
Se pone en una sartén la verbena y cuando empiece a desprender olor, se le añade el aceite y las claras de huevo batidas. La emulsión resultante se pone sobre una gasa, con cuidado porque es muy líquida.
Uso
Aplicar la cataplasma sobre los senos nasales y los pómulos, sujetándola con una diadema, y dejar que actúe.

SINUSITIS - RINITIS

Solución de sal, aceite y esencia de lavanda (remedio 11)
Con unos ingredientes muy comunes, un amigo sevillano de la Botica nos ofrece un eficaz remedio contra la mucosidad provocada por la sinusitis y la rinitis.
Ingredientes
2 cucharadas de agua
1 pizca de sal marina
3 gotas de aceite de oliva
3 gotas de esencia de lavanda
Preparación
En un cazo mezclamos los cuatro ingredientes y lo ponemos al fuego. En cuanto rompa a hervir lo retiramos y lo dejamos reposar hasta que esté templado.
Uso
Envasar en un botecito de cristal con cuentagotas y aplicar 2 o 3 gotas en las fosas nasales, dos o tres veces al día. Desde la primera aplicación se empieza a expulsar la mucosidad.

SINUSITIS - RINITIS

Agua marina por vía nasal
Frente a la congestión nasal, nada mejor que el agua de mar. En las farmacias puede comprarse agua marina esterilizada. Pero también puede hacerse en casa.
Ingredientes
1 vaso de agua caliente
1 cucharada de sal marina
Preparación
En un cazo con agua caliente diluís la sal marina. A continuación, llenamos 2/3 de un tarro con cuentagotas con el agua salada y le añadimos las 3 gotas de zumo de limón y 1 gota de esencia de pino.
Uso
Tras dejarlo entibiar, aplicaremos medio tubito de la mezclar una o dos veces al día realizando un lavado de los senos nasales: ha de aspirarse por la nariz con fuerza.

SOFOCOS

Cocción de salvia y lúpulo
Cerca del noventa por ciento de las mujeres sufren sofocos durante los primeros meses de la menopausia. Este remedio, sencillo, es además un tratamiento embellecedor.
Ingredientes
½ litro de agua
1 puñado de salvia
1 puñado de hojas de olivo
1 puñado de lúpulo
Preparación
Hervimos los tres ingredientes durante 5 minutos a fuego lento y, los dejamos reposar otros 10. Transcurrido ese tiempo, se cuela a un tarro de cristal.
Uso
Distribuiremos el cocimiento en tres tomas diarias, una antes de cada comida.

SUDORACIÓN EXCESIVA

Desodorante natural
Una de las consecuencias del sudor es el olor. De mayor o menor intensidad según la persona, la función del sudor es eliminar toxinas almacenadas y equilibrar la temperatura corporal. Pero cuando se suda en exceso puede deberse a que se come demasiado o no se hace ejercicio.
Ingredientes
La corteza de 2 naranjas
La corteza de 2 limones
1 l de agua
½ kg de sal marina
3 cucharadas de bicarbonato
Preparación
Rayar las cortezas y hervirlas a fuego lento en el agua durante 2 minutos. A continuación, filtrar el cocimiento. Mezclarlo con el agua de baño y añadir la sal marina y el bicarbonato
Uso
Sumergirse en la bañera con el agua a unos 38 ºC durante 15 minutos.De este modo no sólo desaparece el mal olor, sino que se puede prescindir de otro tipo de desodorante durante unos días.

SUPURACIÓN DE LOS FORÚNCULOS

Cataplasma de levadura de cerveza, harina de trigo y miel
Este remedio, enviado por una amiga israelí de la Botica, permite extraer la supuración de los forúnculos.
Ingredientes
1 cucharada de levadura de cerveza
1 cucharada de harina de trigo
1 cucharada de miel
Preparación
Mezclar bien los ingredientes hasta conseguir una emulsión.
Uso
Se aplica a modo de cataplasma, sobre una gasa.

TABAQUISMO

Vino de escaramujo
Este remedio está dedicado a los fumadores. Limpia los bronquios y reduce esas desagradables toses matutinas. El escaramujo contiene gran cantidad de vitamina C, la salvia drena la sangre, la corteza de roble es expectorante, y el ajo, antiséptico.
Ingredientes
50 g de escaramujos molidos
Un puñado de salvia
5 dientes de ajo
Un puñado de corteza de roble
1 l de vino blanco seco
Preparación
Ponemos al fuego el vino blanco, y cuando empieza a hervir, agregamos el escaramujo. A continuación añadimos la salvia y la corteza de roble y los dientes de ajo.
Dejamos que hierva durante 15 minutos, hasta que el vino se reduzca a la mitad. Entonces lo colamos y lo vertemos en una botella.
Uso
Un vasito a diario antes de las comidas durante 40 días.

TAPONES DE CERA EN LOS OÍDOS

Lavado de oído con infusión de manzanilla
A veces el oído segrega demasiada cera a causa de una mala alimentación o problemas circulatorios, y se forman los molestos tapones. Jamás debe introducirse ningún elemento extraño en el oído para extraerlos.
Ingredientes
Unas gotas de aceite de oliva
1 puñado de flores de manzanilla
1 vaso de agua
Preparación
Templar por un lado el aceite de oliva (38-40 º) y, por otro, preparar una infusión de manzanilla, colarla y esperar a que deje de quemar, pues vamos a introducirla en el oído.
Uso
Primero, tumbada la persona que sufre el tapón con el oído hacia arriba, echamos dentro unas gotas de aceite de oliva, para que ablande la cera. Esperaremos unos 5 minutos y, a continuación, con el oído hacia abajo y mediante una pera ótica que podemos comprar en cualquier farmacia, introducimos un chorrito de

manzanilla. Hemos de llegar casi al fondo del oído pero sin forzar en ningún caso. De ese modo la cera se desprenderá y saldrá sola.

TENSIÓN ALTA

Infusión de olivo
El olivo es un gran hipotensor, es decir que baja la tensión.
Ingredientes
Hojas de olivo
Agua
Preparación
Se elabora como cualquier otra infusión.
Uso
Tomar una taza antes de comer y otra antes de cenar.

TENSIÓN ALTA

Licuado de perejil y limón
El perejil es vasodilatador, de ahí que sea beneficioso en casos de hipertensión.
Ingredientes
Perejil
1 limón
Preparación
Licuar el limón entero, con piel incluida y el perejil.
Uso
Tomar un vasito en ayunas.

TENSIÓN BAJA

Infusión de romero
Como no nos cansamos de repetir, de las virtudes del romero se puede escribir un libro entero.
Ingredientes: Romero, agua
Preparación: Se elabora como cualquier otra infusión.
Uso: Tomar una taza tres veces al día.

TENSIÓN BAJA

Yogur con sal
De todos es sabido que la sal es poco recomendable en casos de hipertensión. Pero combinada en pequeñas dosis con el yogur puede ser un remedio para la dolencia contraria, la hipotensión.
Ingredientes
1 yogur
Una pizca de sal
Preparación
Sencillamente, mezclar el yogur con la sal, como si fuese azúcar.
Uso
Tomar uno por la mañana y otro por la tarde.

TORCEDURAS - PEQUEÑAS LESIONES MUSCULARES

Pomada de tintura de árnica
Elaborando y conservando esta pomada siempre en casa pueden tratarse torceduras u otras pequeñas lesiones musculares.
Ingredientes
(para la tintura)
50 g de flor de árnica
100 ml de alcohol de 96º
200 ml de agua mineral
(para la pomada)
50 g de lanolina
3 cucharadas soperas de tintura de árnica
Preparación
Poner todos los ingredientes de la tintura en un recipiente y dejarlos macerando 14 días en un armario, agitándolo de vez en cuando. Pasado ese tiempo, se cuela y se escurre bien.
Para elaborar la pomada se calienta al baño maría la lanolina y se le añade la tintura de árnica. Cuando el resultado esté bien disuelto se filtra con una gasa a otro pequeño recipiente.
Uso
Puede aplicarse en la zona afectada tras haberlo dejado enfriarse y solidificarse.

TORCEDURAS - PEQUEÑAS LESIONES MUSCULARES

Fomentos de árnica
Los fomentos son un antiguo remedio ante las torceduras o pequeñas lesiones musculares.
Ingredientes
1 puñado de árnica
½ l de agua
Preparación
Preparar una infusión con el árnica y el agua, dejándola reposar entre 5 y 10 minutos, y colarla pasado ese tiempo.
Uso
Mojar una gasa en la infusión, escurrirla y colocarla sobre la zona afectada.

TORTÍCOLIS, DOLORES REUMÁTICOS, ARTROSIS EN EL CUELLO O EN LA ESPALDA, LUMBAGO, CIÁTICA, LUXACIONES, ESGUINCES, CONTUSIONES, AGUJETAS, TIRONES MUSCULARES

Agua de lavanda
La lavanda, llamada también espliego y alhucema, es una planta que crece en terrenos secos y calcáreos. Su nombre proviene del latín “lavare”, que significa “lavar”. En época romana, los patricios y ciudadanos distinguidos añadían lavanda al agua de sus suntuosos baños.
Tradicionalmente, el agua de lavanda se ha utilizado como perfume y como ambientador casero, e incluso ahuyenta las polillas de la ropa.
La flor de la lavanda, además de una fragancia exquisita, es tonificante, sedante y beneficiosa en gran cantidad de afecciones: colitis, golpes, quemaduras, esguinces…
Ingredientes
2 tazas de flores de lavanda
1 l de agua destilada
2 cucharadas de vodka
Preparación
Se ponen las flores en un recipiente que resista bien el calor. A continuación se vierte el agua destilada, que previamente habremos llevado a ebullición. Se remueve bien y se cubre, dejándolo 48 horas dentro

del recipiente. De vez en cuando ha de volver a removerse. Pasadas las 48 horas se cuela el líquido con una tela de gasa, presionando por último bien la flores para extraer la máxima fragancia. Se incorpora el vodka, que actúa como vasodilatador y se remueve de nuevo. Por último, se embotella, se tapa y se etiqueta.

Uso

Aplicarla dando unas fricciones en la zona dolorida. Su efecto antiinflamatorio proporcionará una agradable sensación de alivio.

TOS

Jarabe de cebolla (remedio 13)

Una amiga de la Botica de Barcelona nos ha enviado este eficaz jarabe para la tos.

Ingredientes

Peladuras de 1 naranja
1 cebolla banca
Agua
2 cucharadas de miel

Preparación

Se pone a hervir en agua en un recipiente la cebolla, en rodajas, y la cáscara de naranja durante unos minutos. Cuando espese un poco, se cuela y se exprime para extraerle todo el jugo. Al líquido resultante se le añade la miel y se mezcla bien.

Uso

Tomar un sorbito caliente antes de ir a la cama.

TOS INFANTIL

Infusión de orégano

Este remedio contra la tos en los niños nos lo envía una amiga mexicana desde Texas, Estados Unidos.

Ingredientes

1 cucharadita de orégano
1 tacita de agua

Preparación

Hervimos el agua, y al retirarla del fuego añadimos el orégano. Lo dejamos reposar y lo colamos.

Uso

Como es para niños, podemos añadirle una cucharadita de miel, mucho mejor si es de tomillo o de eucalipto.

TOS IRRITATIVA

Jarabe de amapola

Este jarabe de amapola es un relajante para el sistema nervioso, combate la tos y favorece la expectoración. Ideal frente a esa tos fuerte y pesada que irrita la garganta.

Es importante saber que de las amapolas sólo se pueden usar los pétalos, nunca los frutos, que contienen gran cantidad de alcaloides y pueden resultar tóxicos. Además, debe evitarse tomar amapola durante el embarazo o la lactancia y no debe suministrarse a niños pequeños.

Ingredientes

½ l de agua
30 g de pétalos secos de amapola
Azúcar moreno

Preparación

Llevar el agua a ebullición y retirarla del fuego cuando empiece a hervir. Echar los pétalos secos de amapola y dejarlo reposar durante 6 horas. Pasado ese tiempo, debe colarse el líquido y mezclarlo con azúcar moreno a razón de 400 gramos de azúcar por cada medio vaso de infusión de amapola.
Uso
Tomar 3 cucharadas al día.

TOS SECA

Jarabe de dátiles
Por lo menos una vez al año, a casi todo el mundo nos ataca un catarro bronquial. Se nos pone una tos seca y dura, y necesitamos un jarabe para ablandarla; aquí tenemos uno sin necesidad de ir a la farmacia.
Ingredientes
6 dátiles
½ l de leche
Preparación
Abrir los dátiles y ponerlos a hervir en la leche durante 25 minutos, a fuego lento.
Uso
Tres tazas al día.

TINTURA DE BORRAJA

Tintura de borraja: mezclar 100 g de borraja picada, 200 ml de orujo, 100 ml de agua mineral. Dejar macerar durante 14 días. Filtrar con gasa, tomar 2-3 chupitos al día.

ÚLCERAS DE ESTÓMAGO

Zumo de col
La col, entre otras muchas propiedades, soluciona problemas digestivos e incluso suelda úlceras de estómago.
Ingredientes
Col
Preparación
Licuar la col hasta conseguir un líquido.
Uso
Tomar un vaso de zumo de col al día. En caso de úlceras, en un plazo de 15 o 20 días se empiezan a notar sus efectos.

ÚLCERA GASTRODUODENAL

Infusión de milenrama
Este remedio casero para los estómagos heridos se hace con milenrama, la hierba de los soldados, y arcilla, que es antiséptica y bactericida.
La arcilla blanca puede tomarse por vía oral en pequeñas cantidades siempre que no se tengan problemas renales.
Ingredientes
Milenrama
Agua
1 cucharadita de arcilla blanca
Preparación

Preparar la infusión, llevando el agua a ebullición, retirándola del fuego y añadiendo la milenrama. Tras dejarla reposar y colarla, ya podemos añadirle la arcilla.

Uso

Tomarla en ayunas y, para que proteja todas las paredes del estómago, tumbarse, primero boca arriba, después de un costado, a continuación del otro y para acabar boca abajo.

ÚLCERA GASTRODUODENAL

Batido de patata cruda

Este zumo de patatas batidas con agua es estupendo para las ulceras, pues la patata protege el estomago.

Ingredientes

Patatas
Agua

Preparación

Batir las patatas, previamente peladas, y añadirle un poco de agua.

Uso

Tomar medio vaso en ayunas todos los días. Debido a su sabor, puede mezclarse con zumo de manzana a partes iguales.

ÚLCERA GASTRODUODENAL

Jarabe de regaliz

La úlcera de estómago es un mal muy común en nuestros días. Consiste en pequeñas llagas en forma de cráteres abiertos que se forman en el estómago o en el intestino delgado. Aunque existen factores hereditarios, la causa principal es el estrés y los malos hábitos de vida y alimentación, que es lo primero que debe cambiarse para solucionar el problema.

Hace ya algunas décadas que se sabe que el palo de regaliz la combate eficazmente, puede incluso soldar la úlcera. Este jarabe no es apropiado para hipertensos, embarazadas y diabéticos.

Ingredientes

100 g de regaliz
1 l de agua

Preparación

Ponemos en un jarro el regaliz y el agua y lo dejaremos macerar 12 horas en un lugar oscuro, para que la planta se ablande.

Pasado ese tiempo, lo pondremos a calentar en una cazuela durante 7 minutos. Debe hervir para que el agua absorba las propiedades del regaliz. A continuación lo dejamos reposar y lo colamos, pasando el agua a una jarra.

Uso

Tomar dos vasos de jarabe al día, una tacita antes de cada comida, durante el tiempo necesario hasta que los ardores vayan cediendo (entre 5 y 8 días normalmente) y se va reduciendo la dosis. No debe tomarse durante mucho tiempo.

UÑAS QUEBRADIZAS

Jugo de pepino

El pepino se usa ampliamente en cosmética, pues es hidratante, purificante y refrescante. Además, como muestra este sencillo remedio casero, evita que las uñas se rompan con facilidad.

Ingredientes

Pepino

Preparación

Licuar unos cuantos pepinos sin quitarles la piel y poner el jugo dentro de un bol bajo.

Uso

Han de introducirse las puntas de los dedos en el bol un rato cada día.

VARICELA

Crema regeneradora de aloe
Para eliminar esos hoyuelos que deja la varicela, nada mejor que esta crema regeneradora de aloe.
Ingredientes
25 g de pulpa de aloe
50 ml de glicerina
5 gotas de esencia de lavanda
Preparación
Batir la pulpa de aloe a mano y mezclarla bien con los otros dos ingredientes.
Uso
Aplicarla directamente sobre las marcas.

VARICES

Vinagre de manzana casero
La sidra, esa bebida apreciada especialmente en el norte de España, procede de una combinación de manzanas amargas, dulces y ácidas cuyo zumo se deja fermentar. Es diurética, digestiva y de muy bajo nivel alcohólico. Con ella se elabora un vinagre excepcional.
El vinagre de manzana es muy beneficioso para la salud, pues posee una potente combinación de sales minerales, materias orgánicas y ácido acético. Es muy rico en potasio, y también contiene fósforo, cloro, sodio, magnesio, calcio, azufre, hierro y flúor.
Aquellos que tengan unas necesidades especiales de potasio como las personas mayores, quien tome medicamentos diuréticos, o padezca de retención de líquidos deben tomar vinagre de manzana habitualmente. También en caso de agotamiento, enfermedades cardíacas y para evitar el endurecimiento de la pared arterial.
Eso sí, no a todo el mundo le conviene: quienes padecen úlceras gástricas, gastritis, estreñimiento o problemas intestinales deben abstenerse o tomarlo en pequeñas dosis.
Ingredientes
Los posos de varias botellas de sidra
Un poco de sidra
Preparación
Los restos turbios (posos) de varias botellas de sidra natural se meten en una botella de cuerpo ancho y cuello estrecho. Ésta se cubre con un paño de lino y se deja al sol o junto a un radiador, a 25 ºC aproximadamente, durante 4 o 5 semanas.
Si ponemos un globo en el cuello de la botella veremos cómo se va hinchando conforme fermenta la sidra.
A medida que pasan las semanas, observaremos que se va formando una capa superficial en nuestros posos de sidra: es la “madre” del vinagre.
A las 5 semanas comprobamos si el vinagre está ya suficientemente ácido; si es necesario, lo vertemos en un recipiente de barro y lo dejamos 2 o 3 semanas más, controlando su nivel de acidez, cubierto con un paño de algodón.
Cuando la acidez es ya suficiente, se cuela con un paño limpio y se le añade un poco de sidra para embotellar.
Guardando la “madre” podremos obtener más vinagre siempre que lo necesitemos, con sólo mezclar una porción con sidra nueva.
Uso
El vinagre de manzana tiene muchísimos usos. Agregándole un poco a las legumbres, éstas se hacen más digestivas y mantecosas.

Añadiéndolo en nuestras comidas, favorecemos la regeneración de la flora intestinal, mejoramos la digestión facilitando la absorción de nutrientes y reforzamos nuestro sistema inmunológico.
También es un magnífico limpiador de cazuelas, del aluminio y de los cristales.
Con 2 cucharadas de vinagre diluidas en medio vaso de agua podemos hacer desaparecer la aerofagia y algunos problemas digestivos. Asimismo, con esa misma dosis tres veces al día combatimos los calambres, que se producen por falta de potasio.
Añadiéndole a esas 2 cucharadas de vinagre en medio vaso de agua una pizca de bicarbonato y haciendo gárgaras dos veces al día durante 2 o 3 jornadas se elimina la laringitis, el dolor de garganta, la afonía o la tos; las bacterias que provocan las enfermedades de garganta no soportan un medio ácido como el vinagre. En enjuagues bucales, el vinagre mejora las llagas y los hongos en la boca, y reduce la formación de sarro.Para las picaduras de medusa por ejemplo, se hace un barro con arcilla y vinagre de manzana y se aplica en la zona afectada.
Para los hematomas, se aplica directamente sobre ellos una compresa empapada en vinagre de manzana.
Para el insomnio, medio vaso de agua templada con 2 cucharadas de vinagre de manzana y 1 cucharada de miel de azahar. Lo tomamos antes de acostarnos.
Y para las varices, si empapamos en vinagre unas vendas y las metemos en el frigorífico, por la noche nos las podremos colocar en las piernas notando su efecto muy rápidamente

VEJIGA

Licor de cerezas
Este licor sienta divinamente a las personas que padecen del hígado, la vejiga o el riñón.
Ingredientes
½ kg de cerezas frescas (preferentemente de tipo guinda y muy maduras)
200 g de azúcar
1 l de orujo
Canela
Clavo
Preparación
Lavar bien las cerezas, quitarles los rabillos y los huesos y ponerlas en un frasco de cierre hermético con el resto de ingredientes. Tapar el tarro y dejarlo reposar a oscuras durante 1 mes.
Uso
Tomar una copita después de comer de vez en cuando.

VELLO NO DESEADO

Compresas de muérdago
El muérdago se cría en las orillas de los ríos, pegado a la corteza de los árboles; pero también se puede comprar en cualquier tienda de hierbas.
Ingredientes : Muérdago, agua
Preparación: Echamos el muérdago en un bol con agua y lo ponemos a hervir.
Uso: Empapamos un trapo o compresa en el cocimiento de muérdago, y lo envolvemos, bien húmedo, en la zona en que se desee eliminar el vello. Hay que dejarlo actuar toda la noche.

VELLO OSCURO Y ANTIESTÉTICO

Tinte para el vello (remedio 21)
Un amigo de la Botica envía este remedio para disimular el antiestético bello oscuro.
Ingredientes
½ vaso de agua oxigenada (especial para teñir)
3 cucharadas soperas de polvos talco
1 gota de amoniaco

Preparación
Mezclar en un recipiente el agua oxigenada y los polvos talco. Seguir removiendo mientras se añade el amoniaco y dejarlo después en reposo hasta que la pasta empiece a subir.
Uso
Con un palito y una bola de algodón en la punta se va cogiendo la mezcla del recipiente y aplicándola en brazos y piernas. Primero se pasa a contrapelo y luego en la dirección del pelo. Hay que dejarlo actuar unos minutos, hasta que se note que empieza a picar. Se limpia con una esponja y agua.
Tras la aplicación es importante utilizar crema hidratante para evitar la aparición de granitos. No obstante, aunque salgan, no es preocupante.

VERRUGAS

Látex de celidonia
La celidonia es una planta que acaba con las verrugas. La podemos encontrar en lugares húmedos.
I**ngredientes**: Unos tallos de celidonia
Preparación: Cortar el tallo de la planta y aprovechar el líquido amarillo que sale.
Uso: Ponerse un esparadrapo sobre la zona de la verruga con un agujero que haga que ella se la única zona de la piel expuesta. Entonces dejamos caer el líquido de la celidonia que irá quemándola poco a poco. Repetir la cura durante varios días.

VÉRTIGOS

Preparado de aceite de germen de trigo y esencia de lavanda
Los vértigos pueden tener distintas causas: mala circulación en la cabeza, falta de equilibrio en los oídos, un tapón o un problema de cervicales. En este último caso, existe un remedio bastante sencillo con aceite de germen de trigo. También es apropiado hacer estiramientos musculares. (mover la cabeza co suavidad hacia arriba y hacia abajo…) o andar a gatas.
Ingredientes
50 ml de aceite de germen de trigo
10 gotas de esencia de lavanda
Preparación
Mezclar bien ambos ingredientes.
Uso
Masajear con las puntas de los dedos la zona cervical durante varios minutos.

ZUMBIDO DE OÍDOS

Jugo de cebolla fresca
El zumbido de oídos puede llegar ser muy desagradable, pero se remedia sencillamente con jugo de cebolla, o frotando un trozo de limón alrededor de la oreja.
Ingredientes
½ cebolla fresca
Preparación
Batir la media cebolla y filtrar el jugo dentro de un frasco cuentagotas.
Uso
Aplicar 2 o 3 gotas diarias y poner a continuación un algodón en el oído

REFRANERO

Mucha de la sabiduría popular para una buena salud y larga vida está recogida en los refranes y dichos populares que recitaban nuestras abuelas, o en frases y aforismos de personalidades célebres recogidas en escritos a lo largo de los tiempos.
En La Botica de la Abuela intentamos que esas tradiciones populares y esos conocimientos no se pierdan o queden en el olvido. Si quieres participar en esa tarea, envía los refranes y citas que recuerdes o que encuentres en tus lecturas.

Aquí van algunos de los que hemos recopilado o recibido:

El mejor de la semana

"Hay que dormir con la cabeza fría, los pies calientes y el estómago medio vacío"
(enviado por Inocencia Martínez, de Huéspeda, Burgos)

De alimentos y cocina sana

"Aceite de oliva, todo mal quita"

"Aceite y romero frito, bálsamo bendito"

"Fortuna y aceituna, a veces mucha y a veces ninguna"

"Vinagre pimienta y ajos te llevan a los refajos"

"La sardina y el huevo, a dedo"

"Ajo, sal y pimiento y lo demás es cuento"

"La naranja por la mañana es oro, por la tarde plata y por la noche, mata"

"Fruta de sequero, mejor que de riego"

"No hay cosa más sana que comer en ayunas una manzana"

"El azúcar y la canela hacen la vida buena"

"Pan a hartura y vino a mesura"

"Por San Eugenio, castañas al fuego"

"Darle castañas al castañero tiene su salero"

"A quien amasa y cuece, muchas cosas le acontecen"

"A quien amasa, no hurtes hogaza"

"Nunca amarga el manjar, por mucho azúcar echar"

"Angelitos al cielo y a la panza los buñuelos"

"El huevo fresco y el pan moreno"

"Hay que romper el huevo antes de hacer la tortilla"

"Comida que mucho hierve, sabor pierde"

"Cuando llueve y hace sol, hace la vieja el requesón"

"Beso, queso y vino espeso"

"Las cuentas claras y el chocolate espeso"

"Aunque la dulzura halaga, la mucha miel empalaga"

"No hay mala cocinera con tomates a la vera"

"El maíz tendrás colgado de las vigas del sobrado"

"De buena semilla, buena cosecha"

"Por San Miguel trincha la nuez y la manzana después"

"Sopa y amores, los primeros los mejores"

"Agua que no has de beber, déjala correr"

"Agua que haya de beber, no la enturbiaré"

"Al enfermo que es de vida el agua le es medicina"

"Zumo de limón, zumo de bendición"

"Año de endrinas, año de harinas"

"Cuatro son las letras del café: c de caliente, a de amargo, f de fuerte y e de espeso"

"De los olores el pan, de los sabores, la sal"

Donde hay menta el amor entra"

Sobre los hábitos saludables

"Todos los vicios cuando se ponen de moda, pasan por virtudes" (Louis Monden)

"El estudio para aprender a vivir bien dura toda la vida" (Séneca)

"En la oficina del estómago, se fragúa la salud de todo el cuerpo" (M. de Cervantes)

Moderación

"La moderación es medicina y la mejor medicina un ánimo gozoso" (Salomón)

"La pura felicidad proviene de la moderación" (Goethe)

Salud natural

"La salud natural aumentaría enormemente la felicidad del hombre" Dr. Alexis Carrel (Premio Nóbel)

"La naturaleza es la maestra de la verdad" (San Ambrosio)

"Dios emplea la naturaleza como instrumento de la salud (Louis Monden)

"Todas las personas robustas aman la vida" (Heine)

"Algunos oyen con los oídos, otros con el estómago, pero es mejor escuchar a la naturaleza, nuestra mejor consejera" (Khalil Gibran)

"La naturaleza puede curarnos, solo tenemos que darle la oportunidad" (Anónimo)

"De la naturaleza proceden la enfermedad y la curación" (Paracelso)

"Que los alimentos sean tus únicas medicinas y que tus únicas medicinas sean tus alimentos" (Hipócrates)

"La salud es para el hombre lo que el sol a las plantas. Los cinco mejores médicos son los doctores: Sol, Agua, Aire, Ejercicio y Dieta" (Dr. O.S. Hoffman)

"La naturaleza es el arte de Dios. El bosque no es un templo, sino un taller donde se forman las plantas medicinales"
(anónimo)

"El señor hace brotar de la tierra los remedios y el varón prudente no los desecha" (Eclesiástico, libro sagrado)

"Dios hizo el campo, el hombre la ciudad" (F.M. Klinger)

"Quien tiene un huerto y un malvar muchas cosas podrá curar" (Popular)

La alegría

"Todas las alegrías son curativas" (Proverbio chino)

"Matan más los disgustos que las enfermedades" (Dr. Honorio Gimeno)

"La sonrisa es uno de los deberes más serios de la humanidad" (anónimo)

La experiencia

"Ni el libro cerrado da sabiduría, ni el título por si solo da maestría" (popular)

Nervios

"Para la excitación nerviosa, el reposo es lo más eficaz. Sin dormir no se puede vivir. Una actividad sin reserva acaba en ruina" (Goethe)

Exceso de alcohol

"Quien brinda mucho a la salud de los demás, pierde la suya" (R. Tagore)

"El hombre puede ser el capitán de su destino, pero también, la víctima de su azúcar en la sangre" (Wilfred Oakley)

La belleza

"La belleza es el esplendor de la vida" (Platón)

"La belleza es la manifestación de misteriosas leyes naturales, que sin ella, quedarían siempre ocultas" (Goethe)

Para acabar, un verso:

"Vida honesta y arreglada
usar de pocos remedios
y poner todos los medios
de no apurarse por nada"
(Dr. José Letamendi)

Pan casero **Pan casero** El pan ha sido y es la base de nuestra alimentación, imprescindible en cualquier dieta saludable. En España tenemos panes de mil formas y colores: el candeal, la hogaza, el de payés, el panete, el de hoyo, las boronas, los bollos… Éste es el método básico para elaborar pan. **Ingredientes** Agua tibia
500 g de harina integral
15 g de levadura
sal
Preparación Poner la harina sobre una superficie lisa y dejar un agujero en el medio donde se añade la mezcla de agua tibia (no ha de estar ni fría ni caliente, pues estropearía la masa) la levadura y un poquito de sal. Se mezcla todo amasando poco a poco pero con energía para evitar grumos. Cuando esté bien mezclada se coloca la masa sobre una superficie enharinada y se trabaja con las manos, añadiendo algo de harina hasta conseguir una masa suave y elástica.
Para comprobar que la masa esté en su punto se corta con un cuchillo y se observa si tiene poros. Cuantos más poros tenga mejor está la masa.
Se coloca en una mesa y se tapa con sábana y manta durante 1 hora a temperatura ambiente.
Pasado ese tiempo se le da la forma definitiva, se hacen unos cortes con un cuchillo en la parte superior y se cuece entre 30 y 45 minutos en el horno a 200 grados centígrados.
Tras la cocción ha de dejarse reposar y enfriar un poco antes de consumirlo.

Introducción:

Esta sencilla receta, que puede tomarse como merienda, postre o desayuno, aporta un extra de energía. Además, posee propiedades laxantes y recuperadoras de la piel.

Ingredientes:

12 albaricoques maduros
1 pizca de canela en polvo
3 cucharadas de yogur natural
3 cucharadas de almendras trituradas
Hojas de menta

Preparación:

Mezclar el yogur, las almendras y la canela y rellenar con ellos los albaricoques, previamente partidos por la mitad y deshuesados. Si se quiere, se puede añadir miel de tomillo y semillas de sésamo por encima, y adornarse con hojas de menta

Ensalada revitalizante multicolor

Ingredientes:
1 diente de león
Lechuga
Maíz
Zanahoria
Brotes de soja
Cebolla
Aceitunas negras
El zumo de 1 limón
1 pizca de sésamo
1 pizca de sal
Queso fresco
Aceite de oliva
Germen de trigo

¡Error!Referencia de hipervínculo no válida.

Imprimir

Anticelulítico de arcilla

Introducción:
Éste es un remedio clásico y eficaz para combatir la celulitis con arcilla.

Ingredientes:
Un guante de crin
Arcilla
Agua
Papel glass

Preparación:
Preparar un barrito con el agua y la arcilla.

Uso:
Frotar la zona con celulitis con agua templada y el guante de crin hasta que la piel se ponga coloradita. Secar la piel un poco y aplicar la arcilla directamente sobre la zona afectada. Tapar con papel glass. Repetir a diario.

Plantas que aparecen en este remedio:

..\plantas/pl_det_rem.asp?id_prod=348&planta=

¡Error!Referencia de hipervínculo no válida.

¡Error!Referencia de hipervínculo no válida.

Imprimir

Infusión de abedul

Introducción:

Se dice que allí donde arraiga un abedul el agua se seca, se descalcifica el terreno y se desmineraliza. De ahí sus propiedades medicinales para eliminar líquidos y desinflamar tejidos. Precisamente por eso, el abedul es un gran enemigo de la celulitis.

Ingredientes:

Para 2 tazas:
2 porciones de hojas de abedul seco
2 tazas de agua
1 pizca de bicarbonato

Preparación:

Hacer hervir el agua y añadirle las dos porciones de abedul. Dejar reposar la infusión entre 7 y 10 minutos, colarla y agregarle, antes de tomarla, el bicarbonato. También puede endulzarse si se quiere.

Plantas que aparecen en este remedio:

..\plantas/pl_det_rem.asp?id_prod=347&planta=

¡Error!Referencia de hipervínculo no válida.

¡Error!Referencia de hipervínculo no válida.

Imprimir

Dieta anticelulítica 1

Tomar en ayunas un zumo de pomelo con una cucharada de levadura de cerveza y otra de germen de trigo.

Desayuno:
1 yogur desnatado (muy bueno para mantener el colon sano) con muesli casero: 4 cucharadas de copos de avena, 2 cucharadas de copos de maíz sin azúcar, 1 cucharada de semillas de lino y nueces o almendras troceadas.

Comida:
Ensalada con cebolla cruda, zanahoria, rabanitos, brócoli, tomates cherry, sésamo y aceite de oliva. Pescado azul (salmón, atún, sardinas...). Infusión de te verde.

Merienda:
1 pieza de fruta (2 o 3 trozos de melón, piña o sandía).

Cena:
Crema fría de legumbres (lentejas, col, cebolla, ajo y perejil pasados por el pasapurés). 1 huevo duro o 1 vaso de leche de soja.

Plantas que aparecen en este remedio:

..\plantas/pl_det_rem.asp?id_prod=349&planta=

¡Error!Referencia de hipervínculo no válida.

¡Error!Referencia de hipervínculo no válida.

Imprimir

Dieta antienvejecimiento

	El consumo de ciertos alimentos será especialmente beneficioso de cara a retrasar y suavizar en lo posible el envejecimiento y sus efectos. La col y el brócoli (toda la familia de las coles) tienen un gran poder antienvejecimiento. Podemos tomarlas en ensaladas, en cremas o hervidas. En general, es importante variar las verduras que consumimos y tomar siempre alimentos de temporada. **Con el envejecimiento suelen llegan las manchas en la piel y la caída del cabello. Es entonces muy importante consumir arroz integral por lo menos dos veces por semana.** **Asimismo, no se debe abusar de la proteína animal, y sustituirla en lo posible por la mucho más beneficiosa proteína vegetal, que aportan las legumbres como las lentejas, la soja, los garbanzos o las semillas de linaza.** **La soja es especialmente importante para las mujeres durante la menopausia. Puede consumirse en brotes, en forma de leche o en sus derivados como el tofu.** **Para la próstata son especialmente recomendables las semillas de calabaza, de las que ha de tomarse un puñado diario.** **Las semillas en general como las de linaza, de sésamo o de calabaza tienen mucho zinc, que es un mineral con un importante efecto antienvejecimiento.** **Para la degradación de los huesos por enfermedades como la osteoporosis es necesario tomar alimentos ricos en calcio, como las almendras y los frutos secos.** **Por último, para la piel es necesario tomar productos ricos en vitamina E como el aceite de oliva y en ácidos grasos como el pescado azul. El aguacate también es muy beneficioso para la piel, como las zanahorias y los tomates que son muy ricos en betacarotenos.**	
	Plantas que aparecen en este remedio:	
	..\plantas/pl_det_rem.asp?id_prod=309&planta=	
¡Error!Referencia de hipervínculo no válida.		

¡Error!Referencia de hipervínculo no válida.

Imprimir

Zumo de la vida

Introducción:
El efecto conjunto de la manzana, el limón, la zanahoria, el aceite de oliva y el jengibre ayuda a reducir los problemas del envejecimiento.

Ingredientes:
1 manzana
1 limón
4 zanahorias
1 cucharadita de aceite de oliva
Una pizca de jengibre

Preparación:
Licuar la manzana, el limón sin piel pero con toda la parte blanca y las zanahorias. Se mezcla todo y se le añade una cucharadita de aceite de oliva y un poco de jengibre en polvo.

Uso:
Tomarlo cada mañana en ayunas.

Plantas que aparecen en este remedio:

Manzana

Limón

Jengibre

Olivo

¡Error!Referencia de hipervínculo no válida.

¡Error!Referencia de hipervínculo no válida.

Imprimir

Macerado de ortigas

Introducción:
La hoja de la ortiga tiene propiedades terapéuticas y sus semillas son rejuvenecedoras.
Ingredientes:
50 g de semillas de ortiga
½ l vino blanco
100 g de miel
Preparación:
Se ponen las semillas en un mortero y se machacan bien, después se añade el vino y se deja reposar en un recipiente durante 21 días a la sombra. Una vez transcurrido el tiempo de maceración, se cuela y se escurre bien para poder añadir la miel.
Uso:
Se deben tomar dos chupitos diarios.
Este remedio es también apropiado para aquellos hombres que padecen de la próstata.

Plantas que aparecen en este remedio:

Ortiga

¡Error!Referencia de hipervínculo no válida.

¡Error!Referencia de hipervínculo no válida.

Imprimir

Baño rejuvenecedor

Introducción:
Los baños de agua con bicarbonato activan el riego sanguíneo.
Ingredientes:
Agua
1 puñado de bicarbonato
Preparación:
Llenar una parte de la bañera y añadir un puñado de bicarbonato.
Uso:
Andar en la bañera.
También es muy recomendable caminar por la playa o por la orilla del río.

Plantas que aparecen en este remedio:

..\plantas/pl_det_rem.asp?id_prod=305&planta=

¡Error!Referencia de

	hipervínculo no válida.		

¡Error!Referencia de hipervínculo no válida.

Imprimir

Infusión de fresno

	Introducción: **El fresno simboliza la fertilidad y también sirve para rejuvenecer. Es un árbol de hoja perenne. Sus hojas en infusión son diuréticas y además tienen propiedades antiinflamatorias.** **Ingredientes:** **Hojas de fresno** **Agua** **Preparación:** **Llevar el agua a ebullición, retirarla del fuego y añadir las hojas de fresno. Dejarlo reposar unos minutos y colar.**	
	Plantas que aparecen en este remedio:	
	..\plantas/pl_det_rem.asp?id_prod=306&planta=	

	¡Error!Referencia de hipervínculo no válida.		

Envejecimiento - Zumo de cerezas

Introducción:

Las cerezas contienen una hormona llamada melatonina que retrasa el envejecimiento. Además ayudan a conciliar el sueño.

04/09/2003 Ojeras - Aloe vera y pepino

Introducción:

Este sencillo remedio ayuda a rebajar y disimular las ojeras.

Ingredientes:

Pulpa de aloe vera
Pepino

Preparación:

Extraer la pulpa del aloe vera y cortar dos rodajas de pepino.

Uso:

Untar un poco de aloe vera en las ojeras y aplicarse a continuación una rodaja de pepino en cada ojo, mientras se descansa sentado o recostado en una silla.

Plantas que aparecen en este remedio:

Aloe vera

04/09/2003 Torceduras, pequeñas lesiones musculares - Fomentos de árnica

Introducción:

Los fomentos son un antiguo remedio ante las torceduras o pequeñas lesiones musculares.

Ingredientes:
1 puñado de árnica
½ l de agua
Preparación:
Preparar una infusión con el árnica y el agua, dejándola reposar entre 5 y 10 minutos, y colarla pasado ese tiempo.
Uso:
Mojar una gasa en la infusión, escurrirla y colocarla sobre la zona afectada.
Plantas que aparecen en este remedio:
..\plantas/pl_det_rem.asp?id_prod=285&planta=

04/09/2003 Torceduras, pequeñas lesiones musculares - Pomada de tintura de árnica
Introducción:
Elaborando y conservando esta pomada siempre en casa pueden tratarse torceduras u otras pequeñas lesiones musculares.
Ingredientes:
(para la tintura)
50 g de flor de árnica
100 ml de alcohol de 96º
200 ml de agua mineral

(para la pomada)
50 g de lanolina
3 cucharadas soperas de tintura de árnica
Preparación:
Poner todos los ingredientes de la tintura en un recipiente y dejarlos macerando 14 días en un armario, agitándolo de vez en cuando. Pasado ese tiempo, se cuela y se escurre bien.
Para elaborar la pomada se calienta al baño maría la lanolina y se le añade la tintura de árnica. Cuando el resultado esté bien disuelto se filtra con una gasa a otro pequeño recipiente.
Uso:
Puede aplicarse en la zona afectada tras haberlo dejado enfriarse y solidificarse.
· 03/09/2003 - Tortilla de germinaciones de soja
Introducción:
El consumo habitual de la soja aleja de nuestro organismo múltiples enfermedades, entre ellas, diferentes tipos de cáncer. En tortilla es una forma diferente y agradable de consumirla.
Ingredientes:
Soja germinada
2 huevos
Preparación:
Se baten los huevos. Cuando ya estén bien batidos se añade la soja germinada. Poner la mezcla en una sartén al fuego con un poco de aceite ya caliente y preparar la tortilla al gusto.
Plantas que aparecen en este remedio:
Soja

09/07/2003 - Salsa de ajo
Introducción:
Las múltiples virtudes del ajo pueden transmitirse a esta salsa, con la que puede aderezarse prácticamente cualquier tipo de plato.
Ingredientes:
5 cucharadas de aceite de oliva
3 dientes de ajo
4 gotas de tabasco

Perejil
Sal

Preparación:

Trocear los dientes de ajo, quitarles el germen y machacarlos en un mortero. Añadir el aceite, el perejil finamente picado, la sal y el tabasco y remover.

Plantas que aparecen en este remedio:

Olivo

Perejil

Ajo

22/08/2003 - Pastel de manzana

Introducción:

Este pastel, para todas las fortunas, es un regalo para el cuerpo y para el alma.

Ingredientes:

(para la masa)
350 g de harina de trigo
250 g de azúcar
250 g de mantequilla
(para el relleno)
Manzana
1 limón
Canela

Preparación:

Con las manos bien limpias, ir desapelmazando la harina mientras se junta con el azúcar. A continuación se añade la mantequilla mezclándola bien hasta conseguir una masa homogénea. Una vez elaborada la masa se coloca en un molde untado previamente con mantequilla y se aplasta bien.
Se le añade la manzana cortada en trozos según el gusto de cada uno y sobre ésta se agrega el zumo del limón exprimido, y un poco de azúcar y canela espolvoreados.
El postre debe hornearse durante 45 minutos.

21/08/2003 - Crepes rellenas de manzana y nueces

Ingredientes:

(para las crepes)
1 vaso grande de leche (aproximadamente ½ l)
3 huevos
Harina
(para el relleno)
6 manzanas troceadas
Zumo de 2 limones
Canela o miel
2 cucharadas de nueces
2 cucharadas de copos de avena

Preparación:

Mezclar la leche y los huevos y añadir harina hasta conseguir consistencia. Una vez preparada la masa de las crepes, para elaborar el relleno se trocean las manzanas y se les añade el zumo de limón y, para endulzar, canela o miel. Todo ello ha de cocer a fuego lento durante 10 minutos. Pasado ese tiempo, con las manzanas ya cocidas, se agregan la nueces troceadas y los copos de avena.
Las crepes se preparan en pocos minutos sobre una sartén caliente untada con un poco de mantequilla. Fuera ya de la sartén, se rellenan, se doblan y se adornan, si se quiere, con miel o semillas de sésamo o lino.

Plantas que aparecen en este remedio:
Manzana
Limón
Avena

	¡Error!Referencia de hipervínculo no válida.	

· 25/08/2003 - Cóctel de frutas y ron

Ingredientes:

1 vaso de zumo de pomelo
1 vaso de zumo de piña
1 vaso de zumo de naranja
½ vaso de ron
1 trozo de canela en rama
Peladura de limón
Hielo

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes y remover bien.

09/07/2003 - Ajo blanco de nueces

Introducción:

El ajo blanco es un plato tradicional andaluz que, además de ser una refrescante receta para el verano, contiene gran cantidad de hierro y magnesio.

Ingredientes:

100 g de nueces
Un poco de miga de pan blanco
2 dientes de ajo
1 cucharada de vinagre de Jerez
4 cucharadas de aceite de oliva
1 pizca de sal
Hielo triturado o agua

Preparación:

Juntar todos los ingredientes y triturarlos con ayuda de la batidora. Puede añadirse un poco de agua si queda muy denso.

Uso:

Se toma frío, como un gazpacho, y se pueden añadir bolitas de melón, trocitos de manzana y cubitos de hielo.

19/08/2003 - Paquetitos de lechuga rellenos de verduras y arroz integral

Introducción:

Estos paquetitos se llaman, en Sudamérica "niños envueltos", y también se pueden hacer con col en lugar de con lechuga. El arroz integral que forma parte del relleno tiene vitaminas de grupo B, ideales para el sistema nervioso y mucha fibra para el intestino.

Ingredientes:

Zanahoria
Pimiento verde
Cebolla
Hojas de lechuga
Ajo
Perejil
2 cucharadas de salsa de tomate
125 g de arroz integral

Preparación:

Preparar un sofrito durante 5 o 10 minutos con una picada de zanahoria, pimiento verde y cebolla, y añadirle a continuación ajo y perejil. Una vez acabado el sofrito se le agregan 2 cucharadas de salsa de tomate.
Mientras se prepara el sofrito se pueden escaldar las hojas de lechuga sumergiéndolas en agua hirviendo y cocer el arroz integral en la olla exprés durante 15 minutos; en una olla tradicional necesitará 1 hora.
A continuación se mezcla el arroz y el sofrito y se pone 1 cucharada del preparado sobre cada hoja de lechuga. Por último, sólo ha de cerrarse el paquetito de lechuga.

Uso:

Si se quiere, puede adornarse con brotes de soja y zanahoria.

Plantas que aparecen en este remedio:

Perejil

Ajo

Cebolla

19/08/2003 - Ensalada revitalizante multicolor

Ingredientes:

1 diente de león
Lechuga
Maíz
Zanahoria
Brotes de soja
Cebolla
Aceitunas negras
El zumo de 1 limón
1 pizca de sésamo
1 pizca de sal
Queso fresco
Aceite de oliva
Germen de trigo

Preparación:

Trocear el diente de león y la lechuga, y añadir por encima el maíz, la zanahoria en tiras, los brotes de soja, la cebolla y unas cuantas aceitunas negras como broche de oro.
Aderezar con limón exprimido y una mezcla de sésamo y sal. Añadir queso fresco en trozos y, por último, un chorrito de aceite de oliva y de germen de trigo.

Plantas que aparecen en este remedio:

Cebolla

Trigo

Olivo

Soja

Maíz

Limón

18/07/2003 Ácido úrico, colesterol, azúcar en la sangre, problemas del hígado y la vesícula biliar. - Zumo depurativo de ortiga y diente de león

Introducción:
Con las plantas se pueden hacer también zumos. Si además mezclamos dos de las más poderosas, la ortiga y el diente de león, el resultado es prodigioso. La ortiga, además de poseer hierro y calcio, depura la sangre reduciendo el ácido úrico, el azúcar y el colesterol. El diente de león, rico en calcio, hierro, potasio y sodio, favorece el funcionamiento del hígado y la vesícula biliar.
Ingredientes:
Diente de león
Ortiga
Preparación:
Licuar y mezclar las dos plantas y añadirle un poco de miel para endulzar.
Uso:
Con ¼ de vaso es más que suficiente como dosis.
Plantas que aparecen en este remedio:
Ortiga

· 27/08/2003 Afecciones de la piel - Mascarilla dérmica
Introducción:
Esta mascarilla de pepino y sandía es antiinflamatoria, hidratante y regenera la piel. También puede aplicarse en caso de eccemas, quemaduras, escoceduras o heridas.
Ingredientes:
½ pepino
Sandía (la misma cantidad que de pepino)
Aloe vera
1 yogur natural
Preparación:
Triturar el pepino y la sandía. Cuando estén bien deshechos se añade la pulpa de aloe y el yogur y se remueve todo bien con una cuchara de madera.
Uso:
Aplicarla directamente en la zona afectada.
Plantas que aparecen en este remedio:
Aloe vera

· 01/08/2003 Afecciones de la piel - Pomada regeneradora
Introducción:
Caléndula significa maravilla. Esta planta es sobre todo beneficiosa para las afecciones de la piel, como los eccemas, los granos, las quemaduras o los forúnculos. También es buena como infusión para la circulación y las reglas dolorosas y para el aparato digestivo y el hígado. En guisos, tiene propiedades fortalecedoras del corazón.
Ingredientes:
50 g de cera de abejas
1 vaso de aceite de oliva
1 puñado de flores secas de caléndula
Preparación:
Fundir la cera al fuego, en cazuela de barro y con cuchara de madera. Añadir el aceite de oliva y las flores secas de caléndula. Homogeneizar en caliente sin llegar a hervir, durante unos 45 minutos a fuego lento sin que salga humo. A continuación se filtra, a través de una gasa, a un tarro, donde reposará hasta que enfríe y solidifique.
Uso:
Aplicar sobre la zona afectada. Preservar la pomada de la luz y mantenerla lejos del alcance de los niños.
Plantas que aparecen en este remedio:
Olivo

Caléndula

11/07/2003 Agujetas - Masaje con aceite de ajos

Introducción:

Cuando uno se excede con el ejercicio aparecen las molestas agujetas. El ajo también puede ayudar en este caso.

Ingredientes:

Aceite de oliva
Dientes de ajo

Preparación:

Dejar unos dientes de ajo macerando en aceite de oliva toda la noche.

Uso:

Masajear con este aceite la zona donde se sientan las molestias.

Plantas que aparecen en este remedio:

Ajo

Olivo

11/07/2003 Agujetas - Baño de sal y cocimiento de corteza de sauce

Introducción:

Cuando uno se excede con el ejercicio aparecen las molestas agujetas. Este remedio en dos fases es muy efectivo.

Ingredientes:

1 puñado de bicarbonato
1 kg de sal marina
Corteza de sauce
Agua

Preparación:

Llenar la bañera con agua templada y añadir el bicarbonato y la sal.
Para preparar el cocimiento la corteza de sauce ha de hervir 10 minutos en agua. Después ha de reposar y por último colarse.

Uso:

Tomar el baño durante unos 15 o 20 minutos y, a continuación, beber una taza del cocimiento de hoja de sauce, que relajará la musculatura.

· 28/07/2003 Alcoholismo - Cocimiento de encina

Introducción:

Este remedio, gracias a los taninos de las hojas de la encina, sirve para aborrecer el alcohol.

Ingredientes:

2 puñados de hojas secas de encina
½ l de agua

Preparación:

Se hierven las hojas de encina en el agua durante varios minutos, después se cuela.

Uso:

Una vez preparado y colado se vierte en el vino o licor que vaya a consumir la persona con problemas de alcoholismo. Se echa una cucharada por cada botella de ¾ de litro.

20/08/2003 Anemia - Vino medicinal regenerador

01/09/2003 Anemia, colesterol alto - Canapé mexicano de aguacate

Introducción:

Esta es una nutritiva y digestiva receta mexicana con aguacate.

Ingredientes:

1 aguacate

2 dientes de ajo
3 o 4 gotas de tabasco
1 chorrito de aceite de oliva
sal
zumo de limón

Preparación:

Se trocea el aguacate, se reserva, y se prepara una salsa con los dientes de ajo picados, así como el tabasco, el aceite de oliva y un poquito de sal y limón. A continuación, se mezcla el aguacate con la salsa, machacándolo todo hasta conseguir una textura de puré.

Uso:

Se consume extendiéndolo sobre trozos de pan.

24/07/2003 Ansiedad - Infusión de pasiflora · 24/07/2003 Ansiedad - Consejos alimenticios para levantar el estado de ánimo · 24/07/2003 Ansiedad - Alcoholurato de pasiflora · 24/07/2003 Ansiedad - Automasaje en los pies

Introducción:

La pasiflora, flor de la pasión o pasionaria recibe estos nombres porque allá por el siglo XVII el papa Pablo V creyó que la flor era una revelación divina, pues en ella se podían distinguir los símbolos de la pasión de Cristo: el martillo, los clavos, el látigo, la corona de espinas… En infusión, la pasiflora levanta el ánimo y eleva el espíritu, por lo que es una buena ayuda en momentos de angustia y ansiedad.

Ingredientes:

2 puñados de hojas secas de pasiflora
2 tazas de agua

Preparación:

Poner el agua al fuego en un cazo y, cuando hierva, añadir las hojas de pasiflora.

La alimentación influye en la depresión. Por ejemplo, no conviene tomar muchos dulces: un exceso de azúcar en la dieta reduce las reservas de vitamina B, lo que puede derivar en nerviosismo y debilidad.

En cambio, es muy recomendable el consumo de avena, levadura de cerveza y leche de avena en el desayuno. En la comida y en la merienda, un alimento especialmente beneficioso es el pimiento. Los médicos de la Clínica Mayo de Estados Unidos han probado, con éxito, sus propiedades analgésicas. Al parecer, el pimiento contiene una sustancia llamada “capsacina” que tiene efecto analgésico. Los especialistas americanos han elaborado una crema a base de extractos de pimiento y la aplican antes de una intervención quirúrgica y en pacientes que sufren dolores nerviosos. En la cena, unas almendras y unas nueces son otra opción beneficiosa.

Esta fórmula medio mágica la practicaban (aunque no con pelotas de tenis) los faraones egipcios para aliviar la ansiedad, desarreglo nervioso que, según cuentan algunos historiadores, les acechaba con frecuencia.

Con los pies descalzos y sentado en una silla, presionar una pelota de tenis moviendo el pie para que se produzca un automasaje de la parte más cóncava y central del pie, entre el talón y los dedos.

25/07/2003 Ansiedad, angustia - Infusión de parietaria · 25/07/2003 Ansiedad, angustia - Pediluvio de flor de azahar y tomillo · 25/07/2003 Ansiedad, angustia, depresión - Ejercicios fonéticos

Ingredientes:

2 puñados de parietaria
Agua

Preparación:

Poner la parietaria dentro del agua hirviendo y dejarlo posar unos minutos. Colarlo y endulzarlo con miel o azúcar moreno.

Ingredientes:

2 puñados de tomillo
1 puñado de flores de azahar
4 o 5 l de agua

Preparación:

Llevar el agua a ebullición y escaldar simplemente el tomillo y las flores de azahar en ella.

Uso:

Tener 10 o 15 minutos los pies dentro del agua una vez se haya templado un poco.
Este sencillo ejercicio, que casi parece un juego, ayuda, mediante el control del sonido, a controlar el cuerpo; simplemente pronunciando las 5 vocales. Pronunciando la A se actúa sobre la parte alta de los bronquios, sobre el esófago y traquea. La E tonifica y limpia las cuerdas vocales, la glándula tiroides, la laringe y la faringe. La I vibra hacia lo alto, disipa las migrañas y favorece la salida de mucosidad en los senos cuando hay sinusitis y mejora los problemas oculares. La O reconforta el corazón. Por último, la U equilibra la zona de las vísceras y los órganos genitales. Colocando la mano mientras se pronuncian las vocales en cada zona específica puede notarse la vibración y el efecto en ella.
Cuando se domine el ejercicio pueden pronunciarse las vocales una tras otra, seguidas.

10/07/2003 Arteriosclerosis - Leche de ajo y limón

Introducción:

Hay factores que aceleran la esclerosis, ese endurecimiento de las arterias que es un problema habitual entre personas mayores: el sedentarismo, la obesidad, el tabaco... Pero con dos sencillos productos como el ajo y el limón se puede prevenir y combatir esa dolencia.

Ingredientes:

4 cabezas de ajo
4 limones
1 cucharada de miel
¼ l de agua mineral

Preparación:

Exprimir los cuatro limones y mezclar su zumo con los ajos, pelados y bien picados, triturándolo todo con la batidora hasta conseguir una pasta homogénea. A continuación, añadir el agua mineral y dejarlo 3 días macerando en un recipiente.

Uso:

Utilizada para prevenir la esclerosis, la dosis apropiada es una cucharada sopera en ayunas durante 2 meses, descansando el tercero. La dosis curativa, en cambio son 3 cucharadas al día, una antes de cada comida.
Además, previene otros problemas cardiovasculares como los ateromas o los aneurismas.

10/07/2003 Bichos en las plantas - Insecticida natural para las plantas

Para proteger a las plantas de los insectos deben ponerse, dentro y fuera de la tierra, unos cuantos dientes de ajo.

18/07/2003 Colesterol - Zumo anticolesterol

Introducción:

Un delicioso zumo para estos días de calor y excesos.

Ingredientes:

Piña
Pepino
Aguacate

Preparación:

Licuar y mezclar los tres ingredientes, previamente pelados.

21/08/2003 Colesterol y estreñimiento - Crema de manzana

Introducción:

La manzana es un alimento saciante, muy usado en los regímenes de adelgazamiento; pero debe consumirse siempre la piel, pues en ella están todas las propiedades saciadoras y la fibra.

Ingredientes:

6 manzanas
Ralladura de 1 naranja
Zumo de 1 naranja
3 cucharadas de miel de eucalipto

2 claras de huevo
Guindas
Hojas de menta

Preparación:

Se trocean las manzanas y se ponen a hervir junto con el zumo y la ralladura de la naranja durante 15 minutos a fuego lento. Una vez finalizado el hervor, con los ingredientes ya deshechos, se le añade la miel y las claras de huevo montadas. Por último, ha de homogeneizarse bien la crema y ponerse en unos cuencos, adornada con guindas y hojas de menta.

· **29/07/2003** **Congestión pulmonar en fumadores** - **Cocción de llantén**

Introducción:

Con llantén se puede elaborar este bálsamo expectorante para fumadores que alivia su crónica congestión pulmonar.

Ingredientes:

1 vaso de agua
10 g de hojas de llantén

Preparación:

Hervir en el agua las hojas de llantén durante 2 minutos y dejarlo macerar durante 8 horas. Pasado ese tiempo, colarlo.

Uso:

Tomarlo mezclado a partes iguales con zumo de naranja. También se puede endulzar con miel o azúcar moreno.

· **07/08/2003** **Conjuntivitis** - **Suero natural o infusión de pétalos de rosa o flor de malva**

Introducción:

La conjuntivitis es una afección típica del verano y las piscinas. La mejor manera de limpiar los ojos es con un suero natural a base de agua y sal, o bien una infusión de pétalos de rosa o flor de malva.

Ingredientes:

1 vaso de agua
1 pellizquito de sal
Flor de malva o pétalos de rosa
Agua

Preparación:

Se calienta el agua y se le echa un puntito de sal, de modo que se disuelva, o bien se prepara una infusión con la flor de malva o unos pétalos de rosa.

Uso:

Aplicar con un algodón sobre los ojos cuantas más veces mejor.

· **18/08/2003** **Contusiones, golpes, distensiones musculares** - **Cataplasma de lechuga**

Introducción:

La lechuga no sólo es beneficiosa por vía interna, también puede aplicarse externamente en caso de golpes, contusiones y distensiones musculares.

Ingredientes:

Hojas verdes de la lechuga
Aceite de oliva

Preparación:

Majar las hojas más verdes de la lechuga, que son las que tienen más clorofila, en un mortero, y añadirle un poco de aceite, que es balsámico.

Uso:

Aplicar a modo de cataplasma hasta que se note que remite el dolor.

· **06/08/2003** **Cuidado de la piel** - **Consejos básicos para cuidar la piel**

Consejos:

Nuestra piel es nuestra tarjeta de visita, y podremos mantenerla en perfecto estado siguiendo unas sencillas directrices:

Alimentarse de un modo sano, a base de frutas y verduras, que tienen mucha vitamina A y C y son las responsables del colágeno, que da tersura a nuestra piel.
Utilizar jabones neutros, no agresivos; cuanto menos jabón mejor, incluso es bueno ducharse sólo con agua.
No tomar el sol en exceso.
Evitar dormir menos de lo necesario.
Tomar cada día 1,5 litros de agua y/o zumos.

01/09/2003 Cutis pobre o irritado - Crema embellecedora de aguacate

Introducción:

El aceite de aguacate es un excelente hidratante para el cutis y la piel ya que contiene lecitina, una grasa con la que se fabrican champús para cabellos secos, cremas limpiadoras e hidratantes para pieles secas, jabones, lociones para masaje, etc.
Esta sencilla crema, refrescante y suavizante, es para cutis mixtos.

Ingredientes:

½ aguacate
1 yema de huevo
1 poco de arcilla

Preparación:

Batir la pulpa del aguacate junto a la yema de huevo hasta conseguir una crema homogénea. Si el cutis es graso o normal ha de añadirse un poco de arcilla; no así si es seco.

Uso:

Aplicar la crema y dejarla actuar durante media hora. A continuación, limpiarla con agua fresca

12/08/2003 Diarrea - Suero para diarreas estivales

Introducción:

Es habitual que los desplazamientos propios del verano provoquen diarreas. En ese caso, deben evitarse los zumos y los azúcares, e hidratarse todo lo posible. Este suero no sólo soluciona las necesidades de rehidratación, sino que posee propiedades para recomponer el intestino. En una segunda fase, con el cuerpo un poco más recuperado, se pueden tomar caldos de hortalizas. Y en una tercera, papillas, hasta recuperarse totalmente. Una última recomendación para prevenir esas diarreas estivales: es muy importante limpiar bien la fruta y la verdura.

Ingredientes:

1 l de agua mineral
½ cucharilla de azúcar ½ cucharilla de sal 1 cucharilla de bicarbonato 1 limón en zumo

Preparación:

Exprimir el limón, mezclar el zumo con el resto de ingredientes y removerlo bien. El agua debe ser mineral y hay que hervirla antes de utilizarla.

Uso:

Este suero debe tomarse a sorbitos durante el día.

· 29/08/2003 Dolores musculares - Agua de lavanda

Introducción:

La lavanda, llamada también espliego y alhucema, es una planta que crece en terrenos secos y calcáreos. Su nombre proviene del latín "lavare", que significa "lavar". En época romana, los patricios y ciudadanos distinguidos añadían lavanda al agua de sus suntuosos baños. Tradicionalmente, el agua de lavanda se ha utilizado como perfume y como ambientador casero, e incluso ahuyenta las polillas de la ropa.
La flor de la lavanda, además de una fragancia exquisita, es tonificante, sedante y beneficiosa en gran cantidad de afecciones: colitis, golpes, quemaduras, esguinces…

Ingredientes:

2 tazas de flores de lavanda
1 l de agua destilada
2 cucharadas de vodka

Preparación:

Se ponen las flores en un recipiente que resista bien el calor. A continuación se vierte el agua

destilada, que previamente habremos llevado a ebullición. Se remueve bien y se cubre, dejándolo 48 horas dentro del recipiente. De vez en cuando ha de volver a removerse.
Pasadas las 48 horas se cuela el líquido con una tela de gasa, presionando por último bien la flores para extraer la máxima fragancia. Se incorpora el vodka, que actúa como vasodilatador y se remueve de nuevo. Por último, se embotella, se tapa y se etiqueta.

Uso:

Aplicarla dando unas fricciones en la zona dolorida. Su efecto antiinflamatorio proporcionará una agradable sensación de alivio.

· **01/09/2003 Dolores musculares - Macerado de semillas de aguacate**

Introducción:

Del aguacate se utiliza hasta la semilla, como en este alcoholaturo (macerado en alcohol) para los dolores musculares.

Ingredientes:

3 semillas de aguacate
250 ml alcohol de friegas (70º)

Preparación:

Introducir las semillas de aguacate en un recipiente con el alcohol de friegas y dejarlo macerando entre 7 y 15 días. Cuando haya tomado uno color te o whisky puede colarse y utilizarse.

Uso:

Dar friegas con el macerado en la zona dolorida.

· **28/07/2003 Embriaguez - Cocimiento de perejil, piel de naranja y pomelo**

Introducción:

Este cocimiento ayuda a eliminar más rápidamente las toxinas que genera el alcohol en el organismo.

Ingredientes:

50 g de perejil
1 l de agua
1 puñado de peladuras de naranja y de pomelo

Preparación:

Echamos en el agua el perejil y las cáscaras de pomelo y naranja y lo hacemos hervir hasta que reduzca a la mitad. Lo retiramos a continuación del fuego y lo dejamos reposar unos minutos.

Uso:

Posteriormente se cuela. Puede endulzarse con miel y se toma una cucharada por las mañanas en ayunas.